Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্য
## বা
# জীবন গঠন

Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
LIBRARY
9/8.3

মাতাজী শ্রীশ্রীচিণ্ময়ী ব্রহ্মচারিণী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্য

বা

# জীবন গঠন

9/63

মাতাজী শ্রীশ্রীচিন্ময়ী ব্রহ্মচারিণী

সত্যব্রত মঠ

জামতাড়া (সাঁওতাল পরগণা) — গুপ্তিপাড়া (হুগলী)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রকাশিকা—
শ্রীহেমন্তকুমারী গুপ্তা
[ সত্যব্রত মঠের পক্ষ হইতে ]
পোঃ গুপ্তিপাড়া
জিঃ হুগলী।

মূল্য—বার আনা
দ্বিতীয় সংস্করণ—১৩৬০

বাঁধাই
প্রিণ্টোফিক্স
২৪এ বুদ্ধু ওস্তাগর লেন।

মুদ্রাকর
উৎপল প্রেস
১১০/১ আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীট,
কলিকাতা—৯

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৭/৪৩

# সূচী


| | | |
|---|---|---|
| ১। | ব্রহ্মচর্য্য-সাধনা ... ... | ১ |
| ২। | সাধনার প্রধান লক্ষ্য ... ... | ৭ |
| ৩। | প্রাত্যহিক কর্ম্মবিধি ... ... | ১২ |
| ৪। | উপকুর্ব্বান ব্রহ্মচর্য্য ... ... | ২৪ |
| ৫। | নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্য সাধনা ... ... | ৩৫ |
| ৬। | অষ্টাঙ্গ যোগ ... ... | ৪২ |
| ৭। | আসন ও মুদ্রা প্রকরণ ... ... | ৪৬ |


---

## *প্রকাশিকার নিবেদন*

[ দ্বিতীয় সংস্করণ ]

অতি আনন্দের সহিত আমাদের সকল শুভানুধ্যায়ীদিগের জানান যাইতেছে যে শ্রীশ্রীমাতা চিণ্ময়ী ব্রহ্মচারিণী কর্ত্তৃক লিখিত "মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্য বা জীবন গঠন" পুস্তক সম্পূর্ণ নিঃশেষিত হওয়ার দরুণ নানা বাধাবিঘ্ন থাকা সত্ত্বেও আমরা ইহার দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশিত করিতে সক্ষম হইলাম। আশা করি এই বইখানি স্বাধীন ভারতের, বিশেষ করিয়া বাংলাদেশের মাতৃজাতির নিকট কল্যাণকর হইবে।


সত্যব্রত মঠ
বেহুলা, গুপ্তিপাড়া, হুগলী
অগ্রহায়ণ, ১৩৬০

শ্রীমতী হেমন্ত কুমারী গুপ্তা


CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# প্রকাশিকার নিবেদন

[ প্রথম সংস্করণ ]

জামতাড়া (সাঁওতাল পরগণা) সত্যব্রত মঠের প্রতিষ্ঠাত্রী ও অধ্যক্ষা শ্রীশ্রীমাতা চিণ্ময়ী ব্রহ্মচারিণী কর্ত্তৃক লিখিত "মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্য" পুস্তক প্রকাশের ভার আমার উপর ন্যস্ত করায় নিজেকে ধন্য মনে করিতেছি। মাতাজী অনেকদিন হয় "মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্য" পুস্তকটী লিখিয়াছেন। কিন্তু নানা কারণে ইহা পুস্তকাকারে প্রকাশিত হয় নাই।

যুগোপযোগী এই পুস্তকটী বহুপ্রকার বাধা অতিক্রম করিয়া গুরুর কৃপায় প্রকাশিত হইল। মেয়েদের জন্য বিশেষ করিয়া লিখিত এই পুস্তকটী তাহাদের বহু উপকারে আসিবে। আমরা আজ জাতীয় জীবনের সন্ধিক্ষণে উপনীত হইয়াছি। ধর্ম্মবোধ একপ্রকার নির্ব্বাসিত। অর্থ ও পার্থিব সুখ সম্ভোগেই সকলের চিত্ত মগ্ন। এই অপস্রিয়মান ধর্ম্মজীবনকে আবার পুনর্জ্জীবিত না করিলে জাতির ধ্বংস নিশ্চিত। আবার জাতিকে সুপ্রতিষ্ঠিত করিতে হইলে ব্রহ্মচর্য্যের বনিয়াদের উপরেই দাঁড়াইতে হইবে। মাতাজী তাঁহার আশ্রমে আশ্রমবাসিনীদের ব্রহ্মচর্য্য সাধনায় দীক্ষিত করিয়াছেন। শাস্ত্রোক্ত এবং তাঁহার নিজের জীবনের উপলব্ধ সত্যই এই পুস্তকে নিবদ্ধ হইয়াছে। পুস্তক-লিখিত প্রণালী অবলম্বন করিয়া গার্হস্থ্য জীবনে মেয়েরা দুঃখ সন্তাপ হইতে পরিত্রাণ লাভ করিয়া সংসারে শান্তি প্রতিষ্ঠা করিতে পারিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্য যদিও মেয়েদের জন্যই লিখিত হইয়াছে তথাপি এই সত্য পুরুষ ও নারী উভয়ের পক্ষেই সমান উপকারী। নারী ও পুরুষের জন্য একই ধর্ম্ম সাধন শাস্ত্রবিধি।

মাতাজী বলেন যে, অতীতে এক সময়ে ভারতবর্ষ সমস্ত পৃথিবীর শীর্ষ স্থানে অধিষ্ঠিত ছিল। সেই সময়ে অধ্যাত্ম তত্ত্ব প্রচার এবং অধ্যাপনার জন্য কনাদ ও পাতঞ্জলীর আশ্রমের পাশে মৈত্রেয়ী ও গার্গীর আশ্রম বিদ্যমান ছিল, বর্ত্তমানেও সেইরূপ মেয়েদের আশ্রম প্রতিষ্ঠিত হওয়া প্রয়োজন। মাতাজী তাঁহার আদর্শকে জাগতিক ক্ষেত্রে রূপায়িত করিবার জন্য সাঁওতাল পরগণায় জামতাড়ার মনোরম স্বাস্থ্যকর পরিবেশের মধ্যে ১৩৩২ সনে সত্যব্রত মঠ প্রতিষ্ঠা করেন। তাঁহার গুরুভগ্নি শ্রীশ্রীজ্যোতির্ম্ময়ী ব্রহ্মচারিণী এবং তাঁহার প্রথম শিষ্যা ও আশ্রমের প্রধান কর্ম্মী শ্রীহেমন্তকুমারী গুপ্তা সহ এই আশ্রমের কার্য্য আরম্ভ হয়; তৎপর ধীরে ধীরে নানাবিধ বাধা বিঘ্ন অতিক্রম করিয়া আশ্রমের কার্য্য অগ্রসর হইতে থাকে। আজ সেই আশ্রম সুপ্রতিষ্ঠিত। পশ্চিমবঙ্গ প্রদেশে হুগলী জেলার গুপ্তিপাড়ায় আশ্রমের একটি শাখাও ১৩৪৫ সনে প্রতিষ্ঠিত হয়। বর্ত্তমানে দুই আশ্রমই চলিতেছে।

আশ্রমের মুখ্য উদ্দেশ্য হইতেছে আধ্যাত্মিক জীবন গঠন করা। আশ্রমিকদের দৈনন্দিন ধর্ম্মাচরণের মধ্য দিয়া ভগবৎ উপলব্ধিতে পৌঁছাইয়া দেওয়াই আশ্রমের উদ্দেশ্য। কিন্তু বর্ত্তমান যুগোপযোগী ব্যবহারিক শিক্ষাদানও ইহার অন্যতম নীতি বলিয়া গ্রহণ করা হইয়াছে। দ্বিতীয় উদ্দেশ্যসাধনের জন্য সত্যব্রত বিদ্যামন্দির প্রতিষ্ঠিত হয়। সত্যব্রত বিদ্যামন্দিরের পক্ষে সহকারিণীগণ যে নিম্নলিখিত আবেদন প্রচার করেন তাহাতেই বিদ্যামন্দিরের বিষয় সম্পূর্ণ জানা যাইবে।

"বর্ত্তমানে দেশের সর্ব্বত্র নারী-জাগরণের সাড়া পড়িয়াছে। ফলে স্থানে স্থানে নারী-শিক্ষার জন্য বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান স্থাপিত হইতেছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সংসারের উন্নতিকল্পে নারীজাতিকে এখন সবল ও স্বাবলম্বী করা প্রয়োজন। বিশেষ নিয়মানুবর্ত্তিতা অবলম্বন পূর্ব্বক জাতিধর্ম্মনির্ব্বিশেষে ধনী ও দরিদ্র সকল শ্রেণীর নারীদিগকে এই উন্নতির পথে অগ্রসর হইতে সাহায্য করার উদ্দেশ্যে সত্যব্রত মঠের প্রতিষ্ঠাত্রী ধর্ম্মচেতা ও মাতৃজাতির কল্যাণে উৎসর্গীকৃতপ্রাণা সন্ন্যাসিনী শ্রীশ্রীমাতা চিণ্ময়ী ব্রহ্মচারিণী ও তাঁহার সমতীর্থা শ্রীশ্রীমাতা জ্যোতির্ম্ময়ী ব্রহ্মচারিণীর আন্তরিক ইচ্ছায় মঠসংলগ্ন "সত্যব্রত বিদ্যামন্দির" প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে।

"বর্ত্তমান সমাজে নারী-জাতির পক্ষে উপযুক্ত সুযোগের একমাত্র আধ্যাত্মিক শিক্ষাবলম্বনে জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করা বিশেষ কষ্টসাধ্য। পূর্ব্বকালে মুনি ঋষিগণ ও মাতৃজাতির মধ্যে যোগসাধন পথানুসারিনিগণ রাজসহায়তার সুশীতল ছায়ার আশ্রয়ে থাকিয়া নিশ্চিন্ত মনে স্ব স্ব অভীষ্ট সাধন করিতে পারিতেন। এক্ষণে তদ্রূপ সহায়তার অভাবে প্রত্যেকের স্বাবলম্বী হওয়া প্রয়োজন হইয়া পড়িয়াছে। এই পথে অগ্রসর হওয়ার প্রথম সোপান স্বরূপ এই বিদ্যামন্দিরে সাধারণ পুঁথিগত বিদ্যার সঙ্গে সঙ্গে হাতে-কলমে বয়ন-শিল্প, সূচিবিদ্যা ও অন্যান্য নানারূপ চারুকলা শিক্ষাদান করা হইবে। এই বিদ্যার সহায়তায় এই বিদ্যামন্দিরের শিক্ষার্থিণীদের মধ্যে যে কেহ অসহায় অবস্থায় পড়িলে যাহাতে অপরের মুখাপেক্ষী বা গলগ্রহ না হইয়া আপনি দাঁড়াইতে পারেন তাহার চেষ্টা করা হইবে। সর্ব্বোপরি সত্যব্রত বিদ্যামন্দিরের শিক্ষার্থিণীদের মধ্যে ভাব ও অভিপ্রায় অনুযায়ী দুই প্রকার শিক্ষার ব্যবস্থা করা হইবে। যাঁহারা বিবাহাদি করিয়া গৃহিণী হইবেন, তাঁহাদের সনাতন আদর্শে ও যাঁহারা আজীবন ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বনপূর্ব্বক সন্ন্যাসজীবন যাপন করিয়া মঠেই অবস্থান করিতে ইচ্ছুক তাঁহাদের সেই ভাবে শিক্ষা দেওয়া হইবে। আধ্যাত্মিকতা, ত্যাগ ও সংযম শিক্ষা দেওয়াই শিক্ষার লক্ষ্যস্থল হইবে।

"বর্ত্তমানে সত্যব্রত মঠের প্রতিষ্ঠাত্রী শ্রীশ্রীমাতা চিণ্ময়ী ব্রহ্মচারিণী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ও তাঁহার সমতীর্থা শ্রীশ্রীমাতা জ্যোতির্ম্ময়ী ব্রহ্মচারিণীর কৃপায় এই আশ্রমের ভিক্ষালব্ধ অর্থ হইতেই এই মহৎ কার্য্যের সূচনা আরম্ভ করা হইয়াছে। এই বিদ্যামন্দির সত্যব্রত মঠের সাধারণ শিক্ষা বিভাগরূপে এই আশ্রমের অধ্যক্ষের তত্ত্বাবধানে পরিচালিত হইবে।

এই বিদ্যামন্দিরে দরিদ্র বালিকাদিগের বিনাবেতনে শিক্ষার ব্যবস্থা থাকিবে। অবস্থানুসারে তাহাদের শিক্ষার ন্যায্য প্রয়োজনীয় পুস্তকাদির ব্যয়ভারও বিদ্যামন্দিরের তহবিল হইতে সঙ্কুলান করিবার চেষ্টা করা হইবে। ভগবৎ কৃপায় বিদ্যোৎসাহী ও ইহার পৃষ্ঠপোষকগণের সহায়তায় ইহা উন্নত হইলে শিক্ষার্থিণীদের বিদ্যালয়ে থাকিবার স্থানেরও ব্যবস্থা করা হইবে। বর্ত্তমানে আশ্রমেই তাহাদের থাকিবার ব্যবস্থা আছে। ছাত্রীদের বেতন ভিন্ন যে-সকল এককালীন দান পাওয়া যাইবে তাহার দ্বারা এই বিদ্যামন্দিরের উন্নতি করা হইবে। এই বিদ্যামন্দির হইতে বয়নশিল্প ও চারুকলাজাত যে সমস্ত জিনিষ বাহির হইবে তাহা প্রদর্শনীর সাহায্যে বিক্রয় করা হইবে। এই বিভাগের যাবতীয় আয়ের এক চতুর্থাংশ সত্যব্রত মঠের ভগবৎ সেবায় নিয়োজিত হইবে। অবশিষ্টাংশ হইতে দুঃস্থদের চিকিৎসার জন্য আশ্রমবাসিনী কন্যাদের দ্বারাই একটি হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসালয় পরিচালিত হইবে।

সাধারণ ভিক্ষালব্ধ অর্থ হইতে এই বৃহৎ কার্য্য সম্পাদন করা সম্ভবপর নয়! অতএব জাতিধর্ম্মনির্ব্বিশেষে, ধর্ম্মপিপাসু, শিক্ষানুরাগী ও মাতৃজাতির প্রতি সহানুভূতিসম্পন্ন সকলের নিকট আমরা আমাদের এই মহৎ উদ্দেশ্যসাধনে সহায়তার জন্য কৃপা ভিক্ষা করিতেছি। আশা করি সকল মহৎ ব্যক্তিই তাঁহাদের দানের দ্বারা এই সদুদ্দেশ সফল করিয়া মাতৃজাতির উন্নতির পথ উন্মুক্ত করতঃ সমাজের শ্রদ্ধাভাজন হইবেন। ভগবৎ কৃপাহি কেবলম্।"

এই পুস্তক প্রকাশনে বিবিধ গ্রন্থের সহায়তা প্রাপ্তির জন্য কৃতজ্ঞতা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



জ্ঞাপন করিতেছি। ভক্তিমতী শ্রীশৈবলিনী কর, শ্রীদীনেশচন্দ্র দাশগুপ্ত, শ্রীপ্রাণকৃষ্ণ নন্দন, শ্রীজ্ঞানরঞ্জন সেনগুপ্ত, কবি শ্রীসুধীর গুপ্ত এবং বিশেষ করিয়া, সাংবাদিক শ্রীরাধিকা রঞ্জন নন্দী আমাদিগকে এই পুস্তক প্রকাশে বহুবিধ সহায়তা করিয়াছেন ; তাঁহারা সকলেই আমাদের ধন্যবাদার্হ। শ্রীশ্রীভগবানের অপার করুণায় এবং শ্রীশ্রীগুরুমাতার কৃপায় এই গ্রন্থ প্রকাশিত হইল। আমি উপলক্ষ্য মাত্র।

সত্যব্রত মঠ,
জামতাড়া।
ফাল্গুন, ১৩৫৮

শ্রীমতী হেমন্তকুমারী গুপ্তা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সত্যব্রত মঠের প্রতিষ্ঠাত্রী-আচার্য্যা
**মাতাজী শ্রীশ্রীচিন্ময়ী ব্রহ্মচারিণী**

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৭/৪৩

# ব্রহ্মচর্য্য-সাধনা

## (১)

বিশ্বনিয়ন্তার মানস-সিন্ধুর এক বিন্দু—সৃষ্টিবীজ হইতে এই মানব দেহটি গঠিত হইয়াছে। ইহা মাতৃ রজে ও পিতৃ বীজে গঠিত হইলেও ইহার মূল সত্তা—বিন্দু। এই বিন্দুই দেহাভ্যন্তরে অবস্থিত থাকিয়া শুক্ররূপে জীবনী প্রবাহকে সজীব রাখে। বীজ যেমন বৃক্ষের মূলীভূত কারণ, তেমনি মনুষ্য দেহের মূলীভূত কারণ বিন্দু। বিন্দু হইতে শুক্র, শুক্র হইতে বীর্য্য প্রকাশ পায়। বিন্দুর স্থান সহস্রারে। শুক্রের প্রকাশ ইন্দ্রিয়ে এবং বীর্য্যের বিকাশ প্রাণে। একই বিন্দু জীবের দেহ-ধর্ম্মানুসারে স্থান ভেদে বিভিন্ন অবস্থার মধ্য দিয়া প্রকাশ পায় বলিয়া বিভিন্ন আখ্যা প্রাপ্ত হয়। ইহার গূঢ় রহস্য—অটুট বীর্য্য ধারণ ব্যতীত হৃদয়ঙ্গম হয় না, গুরুর কৃপায় সাধন বলে—শুক্রকে বীর্যরূপে—প্রাণে, ও প্রাণ বিন্দুতে স্থিতি করিতে সমর্থ হইলে তবেই ইহার রহস্য ভেদ করিতে সক্ষম হওয়া যায়।

অসংযমই মানুষের—স্বরূপ বোধের অন্তরায়। ইহার ফলে আত্মক্ষয় হেতু বিষয়ে মন লিপ্ত হইয়া পড়ে। পূর্ব্বাবস্থায় উপস্থিত হইতে হইলে তাহার জন্য প্রয়োজন অটুট ভাবে বীর্য্য ধারণ। সংযমের দ্বারা দেহ ও মনের ক্ষয় পূরণ হইলে যে নিষ্ঠা জন্মে তাহা হইতে সত্ত্ব গুণের আধিক্য বশতঃ—সত্য, ত্যাগ প্রভৃতি দ্বারা অন্তরের যাবতীয় কুরুচি পূর্ণ বৃত্তিগুলি ক্রমে মার্জ্জিত হইতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



থাকে। অন্যথায় অসংযত ভোগদ্বারা পাপ আশ্রয় করে। এই পাপ হইতেই অন্তরে তাপের সৃষ্টি হয়। এই পাপ ও তাপ অপসারিত করিতে হইলে ব্রহ্মচর্য্যের প্রয়োজন, সংযমই তাহার প্রকৃষ্ট উপায়।

ব্রহ্মচর্য্য ও সত্য নিষ্ঠাদ্বারা যে আত্মশক্তি উদ্বুদ্ধ হয়, এবং নারীর পতি-নিষ্ঠার ফলে যে সতীত্বের বিমল তেজ প্রকটিত হয়,—এই দুটী সাধনার প্রকাশ-ভঙ্গী ভিন্ন প্রকারের হইলেও ইহার মূল ভিত্তি—ব্রহ্মচর্য্য বা সংযম সাধনা, বীর্য্য ধারণ দ্বারা চিত্তের দৃঢ়তা জন্মিলে সাধকের সত্ত্ব গুণ সকল আপনি প্রকাশিত হয়। অর্থাৎ সত্য, ত্যাগ, অহিংসা প্রভৃতি আপনি প্রকাশিত হইতে থাকিবে। ফলে ইহার দ্বারা মানুষ আত্মনিষ্ঠ হইতে পারে। যে ব্যক্তি আত্মনিষ্ঠ, জগতে তাহার নিকট অসাধ্য কিছুই নাই। ব্রহ্মচর্য্য অনুপ্রাণিত দীক্ষা ও শিক্ষায় বিষয় তৃষ্ণা নিবারিত হইয়া অন্তরে যে শক্তি সঞ্চার হয়, সেই শক্তি প্রভাবে মানুষ চিত্ত-শুদ্ধির পথে অগ্রসর হইতে পারে এবং চিত্ত-শুদ্ধির ফলে ব্রহ্মচর্য্যের মন্ত্রনিহিত স্থিত শক্তি প্রভাবে নিয়মিত সংযম অভ্যাসের ফলে ক্রমে অন্তস্থ শুক্র, হইয়া তাহাই বীর্যরূপে কার্য্যে প্রকাশিত হয়। শিক্ষার দ্বারা মানুষ আচ্ছন্ন সংস্কার হইতে মুক্তি পায়, আর দীক্ষায় আসে আভ্যন্তরীন সংস্কারের প্রবর্ত্তন। শিক্ষায় জ্ঞান বিজ্ঞানের অভিজ্ঞতা জন্মে কিন্তু দীক্ষালব্ধ সাধনায় মানুষের অন্তঃকরণের প্রসারতা বাড়ে। আধুনিক যুগে মানুষ জীবিকা অর্জ্জনের জন্য বহির্ম্মুখী শিক্ষাকেই শ্রেয়ঃ বলিয়া গ্রহণ করিয়া থাকেন কিন্তু



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



আভ্যন্তরীন সত্যকে উপলব্ধি করিবার নিমিত্ত প্রত্যেক মানুষেরই দীক্ষার সহিত ব্রহ্মচর্য্যব্রত গ্রহণ করা ও যে প্রয়োজন তাহা অস্বীকার করিবার বোধ হয় কোন কারণ নাই। এই দীক্ষা এবং ব্রহ্মচর্য্য মানুষকে অনুভূতিপ্রবণ করিয়া গভীরতর সত্যে পৌঁছিয়া দিতে পারে; সেই কারণে প্রত্যেক মানুষকে তাহার দৈনন্দিন জীবনকে কার্য্যোপযোগী করিবার জন্য এবং আভ্যন্তরীন সমাধানের জন্য শিক্ষা ও দীক্ষা একই সঙ্গে গ্রহণ করা আবশ্যক।

বর্ত্তমান যুগে দেখা যায় মানুষ বা জাতি সর্ব্বদাই বহির্মুখী শিক্ষায় ও চিন্তায় উন্মুখ, কিন্তু যাহার মন যতটা বহির্বিষয়ে মগ্ন থাকে, তাহার মনোবৃত্তিও ততটা স্থূল বিষয়ে বিচরণ করিবে। এই বৃত্তি মানুষের অজ্ঞাতসারে তাহার চিন্তা ধারার অনুরূপ প্রবৃত্তিতে প্রভাবিত করে। ইহার ফলে ক্রমশঃ সেই ভাব যাইয়া সংস্কারে বদ্ধ হয়। সংস্কারে ইহা একবার বদ্ধ হইলে তখন তাহার আর পরিণাম বিচার করিয়া চলা সম্ভবপর হয় না; কারণ সেই অবস্থায় মনের সকল চিন্তাধারাই স্বভাবের অনুকূল হইয়া দাঁড়ায়। কিন্তু এইরূপ ব্যক্তি যদি তাহার পূর্ব্বপুরুষদিগের তেজস্বিতার বিষয় কখনও নিজের সহিত তুলনামূলক বিচার করিয়া দেখেন, তখন বুঝিতে পারিবেন যে তাঁহার এই পতন কোথা হইতে এবং কি ভাবে আসিয়াছে। এই পতন সাংসারিক জীবনকে অবলম্বন করিয়া পরিণামে বংশধারায় পর্য্যন্ত পৌছায়, কিন্তু এই অবস্থায় তাহার এই সকল কুরুচিপূর্ণ নীচতাকে প্রতিরোধ করিবার মত কোন



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ক্ষমতা থাকে না। কারণ স্বভাব তখন নীচ সংস্কার তথা নীচ চিন্তাধারার অনুকূল। এমতাবস্থায় কোন ব্যক্তি যদি বিবেক-সাহায্যে সংযম সাধনায় প্রবৃত্ত হইতে পারেন তবে সংযমের ফলে প্রথমে প্রবৃত্তির নিবৃত্তিতে তাঁহার আভ্যন্তরীন চেতনায় অন্তরে সংবৃত্তির আলোড়ন জাগাইবে এবং ক্রমে এই অবস্থা চেতনায় পরিণত হইয়া তাহা উন্নততর রুচির কর্ম্ম ধারার মধ্য দিয়া প্রকাশ পাইবে। ক্রমশঃ এই চেতনায় মানুষ সৎস্বভাবসম্পন্ন হইতে পারে এবং কুসংস্কারের হাত হইতে অব্যাহতি পাইয়া মানুষ সংস্কারকে আয়ত্তে আনিতে সমর্থ থাকে। গুরুর কৃপায় এই সংযম সাধনায় নিষ্ঠা থাকিলে অন্তঃকরণ পর্য্যন্ত সূক্ষ্মতর চেতনায় উদ্বুদ্ধ হইয়া তাহাকে আদর্শ মানবরূপে পরিণত করিয়া তুলিতে পারে।

পুরুষ কি নারী প্রায় সকলেই যৌবনাবস্থায় চিত্ত চাঞ্চল্য অনুভব করিয়া থাকে। কিন্তু এই অবস্থায় যদি ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারা ইন্দ্রিয় সংযম করিতে না পারা যায় তাহা হইলে সদিচ্ছা থাকিলেও অনিচ্ছা সত্ত্বে মানুষের মনকে বলপূর্ব্বক ইন্দ্রিয় লালসায় প্রবৃত্ত করে। অন্তরে ভোগ বাসনা প্রবল থাকিলে অসংযত ভোগের দ্বারা কাম প্রবৃত্তি আরও প্রবল হইতে থাকিবে। কামনায় মন অতৃপ্ত বলিয়া সদা অসুখী থাকে এবং এই অতৃপ্ত ও চঞ্চল মনে ধর্ম্মাচরণ করা হইলেও তাহা দ্বারা ধর্ম্মের সূক্ষ্ম তত্ত্ব সম্বন্ধে সহসা ধারণা জন্মেনা। ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বিত সংযম সাধনায় অসংযত ইন্দ্রিয় সংযত হয় এবং চঞ্চল মন স্থিরতা প্রাপ্ত হয়। মন স্থির হইলে প্রবল



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS


প্রবৃত্তি আপনিই প্রশমিত হইতে থাকিবে এবং প্রবৃত্তি প্রশমিত হইলে ধর্ম্মের সূক্ষ্ম তত্ত্ব সকল অনুধাবন করা যাইবে। ধর্ম্মের সূক্ষ্ম তত্ত্ব অনুধাবন দ্বারাই মানুষের আত্ম প্রত্যয়ে দৃঢ়তা জন্মে এবং এই আত্ম প্রত্যয় হইতেই আত্মচেতনায় উদ্বুদ্ধ হইতে পারা যায়। এই আত্ম চেতনায় সাধক তাঁহার আভ্যন্তরীন জীবনকে উদ্বেগ রহিত করিয়া আত্ম জ্ঞান লাভে নিজের জীবনকে অমৃতময় করিয়া তুলিতে পারেন। মনুষ্য জন্মের উদ্দেশ্য যদি আত্ম লক্ষ্য হয়, তাহা হইলে আত্ম-জ্ঞান ব্যতীত মনুষ্য জীবনে কখনও সম্পূর্ণতা আনিতে পারে না। ব্যক্তিগত জীবনকে উদ্বেগ রহিত করিয়া আত্ম-জ্ঞান লাভে মহত্তর করিতে হইলে ব্রহ্মচর্য্য সাধনাই তাহার সুগম পন্থা।

সমাজের হিন্দু বিধবাদিগের 'যতি' ধর্ম্মের আচরণ লক্ষ্য করিলে দেখা যায় তাঁহারা কেবল বৈধব্যের বাহ্যিক আচার পালন দ্বারাই বহুকাল হইতে সমাজের নিকট শ্রদ্ধা ভাজন হইয়া আসিতেছেন। কিন্তু এই অন্তর্লক্ষ্যহীন আচার হইতে মানুষের কখনও আত্মচৈতন্য জাগিবার সম্ভাবনা নাই, কারণ যে আচার শুধু বাহ্যিক শুচিতার প্রতি লক্ষ্য রাখিয়াই প্রতিপালিত হয় তাহা দ্বারা আত্মশক্তি উদ্বোধিত হইতে পারে না। এই আচার যদি অন্তর্লক্ষ্য রাখিয়া ব্রহ্মচর্য্যের সাধনসম্মত হয় তবেই তাহা চিত্তশুদ্ধিকর হইতে পারে। নতুবা কেহ যদি আজীবনকাল আচার পালন করিয়া যাইতে থাকে তাহা দ্বারা চিত্তশুদ্ধি হওয়া দূরের কথা বরং তাহা হইতে মনের চিন্তাধারা বহির্ম্মুখী হইয়া সংস্কারে বদ্ধ হয়, যাহা



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ঈশ্বর প্রাপ্তির অন্তরায়। যে আচার পালন করিলে দেহ শুদ্ধ হইয়া মনকে অন্তরে কেন্দ্রীভূত করে তাহাই যতির ব্রহ্মচর্য্যের শারীরিক তপস্যা, এইরূপ শারীরিক তপস্যার দ্বারাই মানুষ অন্তর বাহিরে পবিত্র হইয়া আত্মাভিমুখী হইতে পারে। সারশূন্য ধানের তুঁষকে যতই সিদ্ধ করা যাউক না তাহার মধ্যে যেরূপ সার বস্তু কিছুই পাওয়া যায় না, সেইরূপ কতকগুলি মৃতকর্ম্মের অনুষ্ঠান অর্থাৎ সাধনবিহীন বাহ্যিক আচার পালন করিয়া যাইলেও তাহাদ্বারা জীবনের কোন উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইতে পারে না। যে অনুষ্ঠান দ্বারা ভগবৎ বুদ্ধি জাগিবে ও ভগবানই জীবনের লক্ষ্যবস্তু বলিয়া মনে হইবে, তাহাই পালন করা বৈধব্য জীবনের পক্ষে সঙ্গত। বিধবার জীবনযজ্ঞই তাহার ব্রহ্মচর্য্য সাধনা, ইহা কায়মনোবাক্যে উদ্‌যাপন করিয়া যাইতে পারিলে সংযমের ফলে অন্তরের সকল অভাব বিদূরিত হইয়া ভগবৎ বুদ্ধির সাহায্যে তাহাদের জীবন আনন্দময় হইয়া উঠিবে। সংযম দ্বারা জীবনকে আনন্দময় করিয়া তোলাই ব্রহ্মচর্য্য সাধনার প্রধান লক্ষ্য।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# সাধনার প্রধান লক্ষ্য

(২)

শাস্ত্রমতে ব্রহ্মচর্য্য দুই প্রকার,—নৈষ্ঠিক ও উপকূর্ব্বাণ। যাঁহারা আজীবন একনিষ্ঠ ভাবে ব্রহ্মচর্য্যের নিয়মাদি পালন করিয়া যাইতেন তাঁহাদিগকে নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারী বলা হইত। যাঁহারা যথানিয়মে ব্রহ্মচর্য্য পালন করিবার পর প্রবৃত্তি নিবৃত্তির উদ্দেশ্যে দার পরিগ্রহ করতঃ সংসারী হইতেন, তাঁহাদিগকে উপকূর্ব্বাণ ব্রহ্মচারী বলা হইত।

ধর্ম্ম-পিপাসু নর নারীর মধ্যে যাহাদের ভোগ বাসনা প্রবল নয় তাহারা গুরু সন্নিধানে থাকিয়া তাঁহার আদেশানুসারে ব্রহ্মচর্য্য ব্রত গ্রহণ করতঃ কায়মনোবাক্যে নিষ্ঠা সহকারে ইহার সাধনা করিয়া যাইবে। এই মহাব্রত গ্রহণে কালাকাল বিচারের আবশ্যক হয় না। জাতিকুল নির্ব্বিশেষে যুবা, বৃদ্ধা, সধবা, বিধবা ও কুমারী সকলেরই ইহাতে অধিকার আছে। ব্রহ্মচর্য্য সাধনায় আগ্রহ জন্মিলে যাহার যখন ইচ্ছা তখনই এই ব্রত গ্রহণ করা যাইতে পারে। শাস্ত্রে যত প্রকার ব্রতের উল্লেখ আছে তাহার মধ্যে ব্রহ্মচর্য্য মহাব্রতই শ্রেষ্ঠ। এই ব্রত গ্রহণ করিয়া এক জীবনে যদি কাহারও পক্ষে অভীষ্ট লাভ না ঘটে তথাপি পবিত্র নির্ম্মল জীবন যাপন করিবার দরুণ প্রত্যেকের জীবন উদ্বেগ রহিত হইয়া শান্তিময় হইবে, সন্দেহ নাই।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



জাতি গুণ ভেদে নারী তিন প্রকার, যথা—ব্রহ্মবাদিনী, সত্ত্ববধু ও ব্যভিচারিণী। এই তিন শ্রেণী নারীর মধ্যে ব্রহ্মবাদিনী তত্ত্ব গুণ সম্পন্না বলিয়া তাঁহারা সাধন-ক্ষেত্রে উত্তম অধিকারিণী। সত্ত্ববধুদের স্বভাবগত ধর্ম্ম পতির আনুগত্য। পতিপরায়ণা হইয়া পতির স্বরূপে অবস্থান করিবার মত তাহারা যোগ্য অধিকারিণী, আর ব্যভিচারিণীগণ তমোগুণসমন্বিতা বলিয়া তাহারা দেব দ্বিজে শ্রদ্ধাহীনা, পতিনিষ্ঠা বিহীনা ও স্বভাবতই আলস্য পরায়ণা হইয়া থাকে। এই ব্যভিচারিণী নারী ব্যতীত আর দুই শ্রেণী নারী ব্রহ্মচর্য্য সাধনার অধিকারিণী। ইহারা ব্রহ্মচর্য্য ব্রত উদ্‌যাপনের পর সংস্কার অনুরূপ যাহার পক্ষে যেই পন্থা উপযোগী বলিয়া মনে করিবেন তিনি সেই পন্থা অবলম্বন করিলে তাঁহার পক্ষে অভীষ্ট সিদ্ধি সহজসাধ্য হইবে।

ব্রহ্মচর্য্য অবস্থায় যোগ্যা কন্যাদিগের বিশেষ লক্ষ্য রাখিয়া চলা কর্ত্তব্য যে তাহাদের দেহের প্রকৃতিগত ধর্ম্ম প্রত্যেক মাসে নিয়মিত রূপ চলিতেছে কি না, ইহার ব্যতিক্রম ঘটিলেই বুঝিতে হইবে জরায়ু নাড়ীতে কোন প্রকার রোগ জন্মিয়াছে। এই রোগ কখন চাপিয়া রাখিবে না। যাহাতে সত্বর নিরাময় হওয়া যায় তাহার জন্য যত্নবতী হওয়া আবশ্যক। নারী দেহের বীর্য্য স্বভাবতঃ রজঃ মিশ্রিত থাকে; এই কারণে তাহাদের রজঃ বিশুদ্ধ ও জরায়ু নাড়ী নিরাময় থাকা একান্ত প্রয়োজন, ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা বিন্দু ধারণের প্রণালী অবলম্বন করা হইলে তাহা রজঃ হইতে বীর্য্য বিশেষ ক্ষেত্রে পৃথক হয় ও তাহা ব্রহ্মবিচরণে সমর্থ হইয়া থাকে।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সাধারণতঃ মানুষের বীর্য্য তরল ও বহির্মুখী থাকে। এই কারণে ব্রহ্মচর্য্য অবস্থায় কোন প্রকার নিয়মের ক্রটী হইলে অতি সামান্য কারণেই শুক্রধাতু নষ্ট হইয়া যায়। এই নিমিত্ত ব্রহ্মচর্য্যের নিয়মগুলি অতি যত্ন সহকারে নিষ্ঠার সহিত প্রতিপালন করিয়া যাওয়া উচিত। ব্রহ্মচর্য্যের সাধনা সুচারুরূপে অনুষ্ঠিত হইলে তাহা দ্বারা তরল বীর্য্য ঘনীভূত হয় এবং এই বীর্য্য ঘনীভূত হইলে যথাস্থলে স্থিত হয় বলিয়া তাহা আর সামান্য কারণে স্খলিত হয় না। অবিচলিত বীর্য্য—লক্ষ্যে স্থিত হইলে তাহা ওজঃ শক্তিতে পরিণত হইয়া—স্মৃতি, মেধা, ধৃতি প্রভৃতির মাধ্যমে ব্রহ্ম ধারণায় পর্য্যবসিত হইয়া থাকে। এই ভাবে যে সকল সাধিকা ব্রহ্ম ধারণায় সমর্থা তাঁহারাই যথার্থ ব্রহ্মচারিণী পদ বাচ্যা।

সাধন ক্ষেত্রে ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠা লাভের জন্য যথেষ্ট কষ্ট স্বীকার করিতে হয়, নতুবা কার্য্য সিদ্ধি হয় না। ব্রহ্মচর্য্য সাধনার আনুসঙ্গিক যে সকল আসন ও মুদ্রাদি আছে, তাহা নিত্য অভ্যাস করিলে তাহা দ্বারা শরীরের জড়তা নষ্ট হয়। কাম ক্রোধাদি রিপু সকল দমন হইয়া মনের একাগ্রতা বৃদ্ধি পায়। আহারের সংযম অভ্যাস করা হইলে লোভাদি প্রশমিত হইয়া থাকে। বিহার ও স্পর্শ সম্বন্ধে সতর্ক হইয়া চলিতে পারিলে তাহা হইতে অপরের প্রতি আসক্তি ও মোহ আদি বিদূরিত হয় এবং এই সকল বিষয়ে সর্ব্বদা নিষ্ঠা রাখিয়া চলিলে দেহ ও মন দুইটিই ব্রহ্মচর্য্য সাধনার অনুকূল হয়।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



মনটিকে সর্ব্বদা, শিশুর মত ফুলের ন্যায় কোমল রাখিবে। দেহের ভোগ বিলাস ত্যাগ করিয়া তাহা হইতে নিজেকে মুক্ত রাখিবে। প্রলোভনের বস্তু যতই প্রিয় বলিয়া মনে হোক না তাহা সকল অবস্থায় উপেক্ষা করিয়া চলিবে ও তাহাতে বজ্রের ন্যায় কঠোর—ভাব অবলম্বন করিবে। যাহা ত্যাগ করিবার বিষয় তাহা তৎক্ষণাৎ ত্যাগ করিয়া ফেলিবে এবং আর যাহাতে সেই ত্যাগের বস্তু স্মরণ পথে উদিত না হয়, তাহার জন্য ইষ্ট পদে মনকে মগ্ন রাখিবার চেষ্টা করিবে। কখনও এমন কার্য্য করিবে না যাহাতে তোমার দ্বারা কেহ উদ্বিগ্ন হয় এবং নিজেকে ও অপরের দ্বারা যাহাতে উদ্বিগ্ন না হইতে হয় সেই বিষয়ে সতর্ক হওয়া কর্ত্তব্য। ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা বীর্য্য ধারনের যত প্রকার নিয়ম প্রণালী আছে তাহা অতি নিষ্ঠার সহিত পালন করিয়া যাইবে। সংযমের ফলে ইন্দ্রিয়াদি সংযত হইলে মন ও সেই সঙ্গে আয়ত্ত্বে আসিবে, মন আয়ত্ত্বে আসিলে কখনও ব্রহ্মচর্য্যের বিরোধী কোন বিষয় সম্মুখে উপস্থিত হইলেও আর তাহাতে সহজে মন প্রলুব্ধ হইবে না।

ব্রহ্মচর্য্য অবস্থায় কোন প্রকার কুসঙ্গ, কুচিন্তা, বা কুদৃশ্যের সংশ্রবে থাকিবে না। সমবয়সীদের সহিত সখ্যতা বশতঃ বিশেষ ভাবে দৈহিক মেলা মেশা বা একত্রে ভোজন, শয়ন কিংবা একে অপরের জামা কাপড় অলঙ্কারাদি ধারণ, এ সকল করিবে না। কারণ প্রত্যেকের প্রকৃতি বিভিন্ন প্রকার বলিয়া সঙ্গ প্রভাবে একের মনোভাব অপরের মধ্যে প্রভাবিত হয়। এবং ইহাদ্বারা

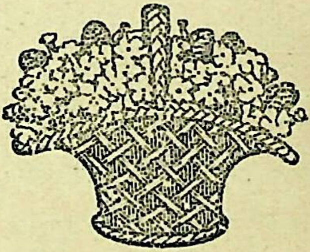


CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সংযম সাধনার যথেষ্ট ব্যাঘাত জন্মে, ফলে মানসিক অবনতি ঘটিতে পারে। এই জন্য এই সকল ব্যবহার সর্ব্বদা পরিত্যজ্য। ব্রহ্মচর্য্য ব্রত সুপ্রতিষ্ঠিত করিবার জন্য সর্ব্বপ্রকারে সংযত আচরণকে গ্রহণ করিতে হইবে এবং যাহাতে কোন প্রকার অনুষ্ঠানের ত্রুটি না ঘটে সেই ভাবে প্রস্তুত হইতে হইবে। তবেই কার্য্যসিদ্ধি হওয়া সম্ভবপর। মন যখনই বাহ্য বিষয়ে ধাবিত হইতে চাহিবে তখনই সমস্ত সংসর্গ হইতে মনটিকে তুলিয়া সর্ব্ব ইন্দ্রিয়ের নিয়ামক গোবিন্দ চরণে লগ্ন রাখিবার চেষ্টা করিবে। এইরূপ অভ্যাস দ্বারা ক্রমে বহির্ম্মুখী মনের ধারা অন্তরে কেন্দ্রীভূত হইলে আভ্যন্তরীণ আকর্ষণে মন সহজে আর জাগতিক কোন বস্তুতে ধাবিত হইবে না, এবং এইভাবে বীর্য্য প্রাণে প্রতিষ্ঠিত হইলে অন্তরে শক্তির সঞ্চার হয়। এই শক্তির প্রভাবে মানুষ আত্মজয়ী হইতে পারে।





CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# প্রাত্যহিক কর্ম্মবিধি

(৩)

যে সকল সাধক সাধিকাগণ ব্রহ্মচর্য্য সাধন গ্রহণ করিতে ইচ্ছুক, তাহারা প্রত্যহ ব্রাহ্ম মুহুর্ত্তে নিদ্রাভঙ্গ হইতে রাত্রে শয্যা গ্রহণ পর্য্যন্ত ব্রহ্মচর্য্যের আনুসঙ্গিক যে সমস্ত নিয়ম পদ্ধতি আছে তাহা অতি নিষ্ঠার সহিত প্রতিপালন করিয়া যাইবেন। ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে নিদ্রা ত্যাগ করিয়া শয্যায় উপবেশন পূর্ব্বক নিম্নলিখিত মন্ত্রগুলি যথা নিয়মে পাঠ করিবেন।

"ব্রহ্মামুরারিস্ত্রিপুরান্তকারী ভানুশশীভূমিসুতোবুধশ্চ।
গুরুশ্চ শুক্রঃ শনি রাহু কেতু, কুর্ব্বন্তু
সর্ব্বে মম সুপ্রভাতং॥

কালীতারা মহাবিদ্যা ষোড়শী ভুবনেশ্বরী।
ভৈরবী ছিন্নমস্তা বিদ্যা ধূমাবতী তথা॥
বগলা সিদ্ধ বিদ্যা চ মাতঙ্গী কমলাত্মিকা।
একাদশমহাবিদ্যা সিদ্ধবিদ্যাঃ প্রকীর্ত্তিতাঃ॥
প্রভাতে যঃ স্মরেন্নিত্যং দুর্গা দুর্গাক্ষরদ্বয়ম্।
আপদস্তস্য নশ্যন্তি তমঃ সূর্য্যোদয়ে যথা॥
অহল্যা দ্রৌপদী কুন্তি তারা মন্দোদরী তথা।
পঞ্চকন্যা স্মরেন্নিত্যং মহাপাতক নাশনম্॥
পুণ্যশ্লোকো নলোরাজা পুণ্য শ্লোকো যুধিষ্ঠিরঃ।
পুণ্য শ্লোকো চ বৈদেহী পুণ্য শ্লোকো জনার্দ্দনঃ॥



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



অতঃপর 'প্রিয়দত্তায়ৈ ভূবে নমঃ' এই বলিয়া ধরিত্রীকে প্রণাম পূর্ব্বক স্ত্রীলোক হইলে অগ্রে বাম পদ এবং পুরুষ হইলে অগ্রে দক্ষিণ পদ ভূমিতে স্থাপন পূর্ব্বক শয্যা ত্যাগ করিবে। যাহারা দীক্ষিত তাহারা শ্রীগুরু ও ইষ্ট দেবতা অভিন্ন চিন্তা করিয়া গাত্রোত্থান করিবে। পরে বাহিরে আসিয়া নিম্নলিখিত মন্ত্র দ্বারা সূর্য্য প্রণাম করিবে।

মন্ত্র যথা ঃ—

জবাকুসুমসংকাশং কাশ্যপেহয়ং মহাদ্যুতিং।
ধ্বান্তারিং সর্ব্বপাপঘ্নং প্রণতোঽস্মি দিবাকরম্॥

পরে মৌনী হইয়া শৌচ কার্য্যাদি সম্পাদন করিবে। প্রত্যহ যাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে সেই বিষয় দৃষ্টি রাখিয়া চলা উচিত। মূত্র ত্যাগের পর প্রত্যেকবার জল ব্যবহার করিবে। মলত্যাগ করিয়া শৌচান্তে তিনবার হাত মাটি করিবে এবং নখ প্রবিষ্ট ময়লা তৃণাদিদ্বারা বাহির করিয়া পরিষ্কার জলদ্বারা উত্তমরূপে ধুইয়া ফেলিবে। প্রত্যহ শৌচ ক্রিয়াদি অন্তে দাঁতন কাঠি—নিম, আঁশসেওড়া কিম্বা অন্য কোন তিক্ত কষায় হওয়া আবশ্যক। ষোল, বার, অভাবে ছয় অঙ্গুলী মাপিয়া দাঁতন কাঠি ব্যবহার করিবার নিয়ম। দাঁতন কাঠিকে বুরুষের ন্যায় মোলায়েম করিয়া তাহাদ্বারা এমন ভাবে দাঁতন করা প্রয়োজন যাহাতে দাঁতের গোড়ায় কোন প্রকার আঘাত লাগিয়া রক্ত বাহির না হয়। কারণ রক্ত বাহির হইলে ক্ষতাশৌচ হয়।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



## দন্তধাবনের নিষিদ্ধ দিন ও তিথি ঃ—

উপনয়ন, বিবাহ, পিতৃশ্রাদ্ধ, চতুর্দ্দশী, অষ্টমী, অমাবস্যা, পূর্ণিমা, সংক্রান্তি ও ব্রত উপবাসাদি দিবসে কোন প্রকার দাঁতন ব্যবহার করিতে নাই। নিষিদ্ধ দিনে মাজন ব্যবহার করিবে।

## ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে প্রাতঃ স্নানের নিয়ম ঃ—

রাত্রি সাড়ে চারিটা হইতে সূর্য্যোদয়ের এক ঘণ্টা পূর্ব্ব পর্য্যন্ত ব্রাহ্মমুহূর্ত্ত সময়। অন্ততঃ পক্ষে সূর্য্যোদয়ের একঘণ্টা পূর্ব্বে প্রাতঃস্নান সমাধা করা প্রয়োজন। সূর্য্যোদয়ের পর রৌদ্র মুহূর্ত্ত আরম্ভ হয়। এই সময় স্নান করা হইলে প্রাতঃ-স্নানের ফল লাভ হয় না। প্রাতঃস্নান আরম্ভ করিলে দ্বিপ্রহরে ও সন্ধ্যায় তিন বেলা স্নান করিবার নিয়ম। তিন বেলা স্নান করাই প্রশস্ত। তিন বেলা স্নান না করা হইলে দেহ শীর্ণ হয়। নদী, গঙ্গা বা যে কোন স্রোতের জলে প্রাতঃস্নান করাই প্রশস্ত। ব্রহ্মচর্য্য অবস্থায় প্রথম প্রাতঃস্নান কার্ত্তিক, মাঘ ও বৈশাখ এই তিন মাসে আরম্ভ করিতে হয়। পরে সহ্য হইলে বার মাসই সমানভাবে তিন বেলা স্নান করিয়া যাইতে হয়। বার মাসকাল তিন বেলা স্নান ব্রহ্মচর্য্যের পক্ষে হিতকারী।

## প্রাতঃ স্নানের পূর্ব্বে পাঠ্য ঃ—

নমো বিষ্ণুপাদার্ঘ্যসম্ভূত গঙ্গে ত্রিপথগামিনী।
ধর্ম্মদ্রবাতি বিখ্যাতে পাপং মে হর জাহ্নবী॥



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



শ্রদ্ধায়া ভক্তিসম্পন্নে শ্রীমাতর্দেবী জাহ্নবী
অমৃতেনাম্বুনা দেবী ভাগীরথি পুনীহিমাম্॥

**স্নানান্তে শ্রীকৃষ্ণের নামাষ্টক পাঠ্য ঃ**

অচ্যুতং কেশবং বিষ্ণুং হরি সত্যং জনার্দ্দনম্।
হং সং নারায়ণঞ্চৈব এতন্নামাষ্টকং শুভম্॥
ত্রিসন্ধ্যাং যঃ পঠেন্নিত্য পাপং তস্যনবিদ্যতে।
শত্রুসৈন্যক্ষয়ং যাতি দুঃস্বপ্ন সুস্বপ্নোভবেৎ॥
গঙ্গায়াং মরণঞ্চৈব দৃঢ়াভক্তিশ্চ কেশবে॥
ব্রহ্মবিদ্যা প্রবোধশ্চ তস্মান্নিত্য পঠেন্নর॥"

তৎপরে এক অঞ্জলি জল লইয়া সূর্য্যদেবকে অর্ঘ্য প্রদান করিবে। মন্ত্র যথা ঃ—

"নমো বিবস্বতে ব্রহ্মন্ ভাস্বতে বিষ্ণু তেজসে।
জগৎ সবিত্রে শুচয়ে সবিত্রে কর্ম্ম দায়িনে,
ইদমর্ঘ্যং শ্রীসূর্য্যায় নমঃ॥

**প্রণাম মন্ত্র ঃ—**

"জবাকুসুম সঙ্কাশং কাশ্যপেয়ং মহাদ্যুতিং।
ধ্বান্তারিঃ সর্ব্বপাপঘ্নং প্রণতোঽস্মি দিবাকরং॥"

সূর্য্য প্রণামের পর শিখা বন্ধন করিবে।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্য

### স্ত্রীজাতির শিখাবন্ধন মন্ত্র যথা ঃ—

"নমো ব্রহ্মবাণী সহস্রানি শিববাণীশতানি চ।
বিষ্ণুর্নাম সহস্রেন শিখা বন্ধং করোম্যহম্॥"

প্রাতের সমস্ত কার্য্যান্তে শিখা খুলিয়া দিবে।

### মন্ত্র যথা ঃ—

"নম গচ্ছন্তু সকলাদেবাঃ ব্রহ্মাবিষ্ণু মহেশ্বরাঃ।
তিষ্ঠত্বত্রাচলালক্ষ্মীঃ শিখামুক্তং করোম্যহম্॥"

পরে সূর্য্যের দ্বাদশ নাম পাঠ্য। যথা ঃ—

"প্রথমং ভাস্করং নাম দ্বিতীয়ঞ্চ দিবাকরং
তৃতীয়ং তিমিরারিঞ্চ চতুর্থং লোক চক্ষুষং॥
পঞ্চমং প্রভাকরং নাম ষষ্ঠঞ্চৈব বিভাবসুং।
মার্ত্তণ্ডং সপ্তমং নাম আদিত্যঞ্চ তথাষ্টমং॥
নবমং রবিনামেতি দশমং সূর্য্যমেবচ।
অর্কমেকাদশং নাম দ্বাদশং তীক্ষ্ণতেজসং!
এতানি দ্বাদশ নামানি ত্রিসন্ধ্যাং যঃ পঠেন্নরঃ।
আন্ধ্যং কুষ্ঠং হরেদ্রোগং দারিদ্র্যং নাশয়েচ্চ,
সর্ব্বতীর্থস্তুতস্নানং সর্ব্বলোকৈক বন্দনং॥
প্রভাতে ব্রহ্মরূপঞ্চ মধ্যাহ্নে বিষ্ণু রূপিনং।
সায়াহ্নে হররূপঞ্চ শ্রীসূর্য্যদেব নমস্তুতে॥



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সমস্ত স্তব আদি পাঠান্তে নিম্নলিখিত মন্ত্রটি পাঠ করিবে।

"যদক্ষরং পরিভ্রষ্টং মাত্রাহীনঞ্চ যদ্ভবেৎ।
পূর্ণং ভবতু তৎ সর্ব্বং তৎ প্রাসাদাৎ স্বরেশ্বর ॥"

গুরু নিকটে থাকিলে তাঁহাকে প্রণাম করিবে অভাবে স্মরণ করতঃ প্রণাম করা কর্ত্তব্য।

প্রণাম মন্ত্র যথা ঃ—

"গুরুর্ব্রহ্মা গুরুর্বিষ্ণু গুরুর্দেবো মহেশ্বরঃ।
গুরুরেব পরংব্রহ্ম তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥"

কার্ত্তিক মাসের প্রাতঃস্নানের মন্ত্র যথা ঃ—

"নমো কার্ত্তিকেঽহং করিষ্যামি প্রাতঃ স্নানং জনার্দ্দন।
প্রীত্যর্থং তব দেবেশ দামোদর ময়া সহ ॥"

মাঘ মাসের প্রাতঃ স্নান মন্ত্র ঃ—

"নমো মাঘমাসমিমং পুণ্যং স্নানাম্যহং দেব মাধব।
তীর্থস্যাস্ত জলে নিত্যং প্রসীদ ভগবন্ হরে ॥
দুঃখ দারিদ্র্য নাশায় শ্রীবিষ্ণোস্তোষনায়চ।
প্রাতঃস্নানং করোম্যদ্যমাঘ পাপ বিনাশনং ॥
মকরস্থে রবৌ মাঘে গোবিন্দাচ্যুত মাধব।
স্নানেনানেন মে দেব যথোক্ত ফলদো ভব ॥



২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



"নমো দিবাকর জগন্নাথ প্রভাকর নমোঽস্তুতে।
পরিপূর্ণং কুরুষ্বেদং মাঘ স্নানং মহাব্রতম্॥"

## ভোজন বিধি :—

আহারের পূর্ব্বে হস্ত পদাদি ধৌত করিয়া মৌনীভাবে আহার করিতে বসিবে। কাহারও উচ্ছিষ্ট ভোজন অথবা নিজের ভুক্ত দ্রব্য অপরকে দান করিতে নাই। অপরের সহিত একত্রে ভোজন করিতে বসিয়া তাহাদের ভোজন শেষ না হওয়া পর্য্যন্ত গণ্ডুষ ত্যাগ করিয়া উঠিতে নাই। বিশেষ প্রয়োজন হইলে জল বা ভস্মাদি দ্বারা মধ্য রেখায় ব্যবধান করিয়া উঠিয়া যাইবে। বিধবা, যতী ও ব্রহ্মচারিণীর পক্ষে সাধারণতঃ ধাতু পাত্রে হবিষ্যান্ন গ্রহণ নিষিদ্ধ কিন্তু অভাবে অন্য পাত্র চলিতে পারে।

ব্রহ্মচারিণীগণ উদ্বেগ-রহিত-চিত্তে অন্নপাত্রের সম্মুখে আসনে উপবেশন পূর্ব্বক ইষ্ট দেবতাকে নিবেদন করিয়া অল্পে অল্পে আহার করিবে। আহারে বসিয়া কাহারও মুখ দর্শন করিতে নাই। আহারান্তে হরিতকী প্রভৃতি দ্বারা মুখশুদ্ধি করা কর্ত্তব্য। ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় প্রত্যেকেরই স্বপাক ভোজন করিবার নিয়ম। এই সময় প্রত্যেকেরই খাদ্য রসের দ্বারা দেহ ও মন গঠিত হইতে থাকে বলিয়া ইহার নিয়মাদি নিষ্ঠা সহকারে পালন করা আবশ্যক।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



### আহারীয় বস্তুর গুণাগুণ :—

আহারীয় এমন কতকগুলি দ্রব্য আছে, যাহা আহার করিলে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে কাম-বর্দ্ধক হইয়া থাকে। যেমন পেঁয়াজ, রসুন, পক্ষীমাংস ও ডিম্ব প্রভৃতি ইহারা কাম-বর্দ্ধক। লঙ্কার ঝাল অধিক পরিমাণ আহার করিলে তাহাতে শরীরে প্রদাহ জন্মায়। চা, কফি প্রভৃতি মত্ত কারক দ্রব্য, ইহা দ্বারা স্নায়ু সমূহের উত্তেজনা জন্মে সুতরাং বীর্য্য ধারণার্থীর পক্ষে এই সমস্ত বর্জ্জনীয়।

শাস্ত্রে তিন প্রকার আহারের উল্লেখ আছে, যথা :—সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক। যে সকল দ্রব্য আয়ু, বল, আরোগ্য, চিত্তের প্রসন্নতাকারী ও যাহার সারাংশ স্থায়ী হইয়া দৈহিক পুষ্টি বিধান করে, তাহাই সাত্ত্বিক আহার। অতি কটু, অতি তীক্ষ্ণ, অতি লবণাক্ত, অতি রুক্ষ, অতি উষ্ণ, অতি অম্ল ও বিদাহী আহার রাজসিক, এই সকল দ্রব্য শোক, দুঃখ প্রদায়ক বলিয়া ব্রহ্মচর্য্যের পক্ষে অহিতকারী। নীরস, দুর্গন্ধযুক্ত, পচা, অপরের ভুক্তাবশিষ্ট অপবিত্র আহার তামসিক। এইরূপ আহারের দ্বারা শরীরে অবসাদ ও আলস্য জন্মে বলিয়া ইহা সম্পূর্ণ পরিত্যজ্য।

ব্রহ্মচর্য্য অবস্থায় সাত্ত্বিক ও মধুর দ্রব্য আহার করাই প্রশস্ত। পরিমিত ভোজনের দ্বারা উদরের অর্দ্ধাংশ, এবং একভাগ জল দ্বারা পূরণ করিয়া বাকি ভাগ বায়ু চলাচলের জন্য খালি রাখিবে। পানীয় বর্ষার নদীর জল হইলে, তাহা উত্তম রূপে সিদ্ধ



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



করিয়া ছাঁকিয়া ব্যবহার করিবে। অপরিমিত ভোজনে হজমের ব্যাঘাত জন্মে ও তাহা স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিকর। মিতাহারই স্বাস্থ্যের পক্ষে অনুকূল।

### তিথি নিষিদ্ধ আহার :—

প্রতিপদে কুষ্মাণ্ড, দ্বিতীয়ায় কাঁটাযুক্ত বেগুণ, তৃতীয়ায় পটোল, চতুর্থীতে মূলা, পঞ্চমীতে বেল, ষষ্ঠীতে নিমপাতা, সপ্তমীতে তাল, অষ্টমীতে নারিকেল, নবমীতে লাউ, দশমীতে কলম্বী শাক, একাদশীতে সীম, পূর্ণিমা ও অমাবস্যাতে তৈল ব্যবহার নিষিদ্ধ ও নিশি পালনীয়।

দ্বাদশীতে পুঁই, ত্রয়োদশীতে বেগুণ, এবং চতুর্দ্দশীতে মাষকলাই ভক্ষণ নিষেধ। এই সকল তিথি-নিষিদ্ধ দ্রব্য আহারের দ্বারা শরীরে নানা প্রকার রোগ জন্মে বলিয়া ইহা বর্জ্জন করা উচিৎ।

ব্রহ্মচর্য্য অবস্থায় দেহ ও মন দুইটিই সুস্থ থাকা একান্ত আবশ্যক। দেহ সুস্থ থাকিলে সেই সঙ্গে মনের ও সাম্যাবস্থা আসে। অসুস্থ দেহে প্রাতঃ স্নান বা আসন মুদ্রাদির কার্য্য অভ্যাস করা যায় না এবং করা হইলেও তাহাতে কৃতকার্য্য হওয়া যায় না।

### বিহার ও স্পর্শ দোষ

ব্রহ্মচর্য্য অবস্থায় সাধিকাগণকে বিহার ও স্পর্শ বিষয়ে বিশেষ সতর্ক হইয়া চলা কর্ত্তব্য। সাধারণতঃ কোন পুরুষের



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



আপাদ মস্তক দর্শন ও তাহাকে স্পর্শ করিবে না, এমন কি পুরুষের চিত্রপট পর্য্যন্ত নিরীক্ষণ নিষিদ্ধ। প্রয়োজন ব্যতীত কাহাকেও স্পর্শ করা বা একাসনে বসা উচিৎ নয়। কোথাও যাতায়াত ও মল-মূত্র ত্যাগের সময় সর্ব্বাঙ্গ বস্ত্রের দ্বারা আবৃত করিবে, কাহারও মুখের দিকে না চাহিয়া সতত মাটির দিকে দৃষ্টি রাখিয়া চলিবে। কোন পুরুষের সহিত একান্তে বাক্যালাপ বা চিঠি পত্রের দ্বারা ভাবের আদান প্রদান করিবে না। ব্রহ্মচর্য্যের পক্ষে অন্য পুরুষ স্পর্শ অগ্নি তুল্য। এ কারণে এই সম্বন্ধে সর্ব্বদা সতর্ক হইয়া চলা উচিত।

পুরুষ জাতির প্রত্যেককে পিতা, পুত্র ও ভ্রাতা জ্ঞান করিয়া চলিবে। সর্ব্বদা ঈশ্বরে বিশ্বাস রাখিয়া নির্ভয়ে বিচরণ করিবে, ঈশ্বর ব্যতীত জগতে আর কাহাকেও ভয় করিবে না এবং সকল অবস্থায় সৎসাহসী হইয়া নির্ব্বিকার চিত্তে অবস্থান করিবে। ভগবৎ সম্বন্ধীয় নৃত্য গীত ব্যতীত কোন রঙ্গরসপূর্ণ থিয়েটার, সিনেমা প্রভৃতি দর্শন বা শ্রবণ করিবে না, গ্রাম্য কথায় কান দিবে না, পরচর্চ্চা প্রভৃতি বর্জ্জন করিবে। কুরুচিপূর্ণ নভেল নাটকাদি পাঠ করিবে না, সর্ব্বদা সৎ আলাপ, সদ্‌গ্রন্থাদি পাঠ করিবে কিন্তু সাধনায় প্রবর্ত্তক অবস্থায় অধিক গ্রন্থাদি পাঠ করাও উচিত নয়। কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ, মাৎসর্য্য এই ষড় রিপু এবং ঘৃণা ও ভয় এইগুলিকে সর্ব্বদা ত্যাগ করিয়া চলিবার চেষ্টা করিবে। বিধবা ও যতী মস্তকের কেশ ছোট করিয়া রাখিবে। প্রয়োজনের অতিরিক্ত সর্ব্ব প্রকার দেহের ভোগ



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



বিলাস পরিত্যাগ করিবে। মাটি, খইল প্রভৃতি দ্বারা দেহ মার্জ্জনা করতঃ পরিস্কার রাখিবে। দেহের বিলাসের জন্য কোন প্রকার সুগন্ধি ব্যবহার করিবে না। প্রয়োজন বিধায় চন্দন ব্যবহার চলিতে পারে।

## শয়ন বিধি ঃ—

ভূতলে কম্বলাদি বিছাইয়া তাহাতে একা শয়ন করিবে। অধিক সময় নিদ্রা যাইবে না। ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় দিবা নিদ্রা অনিষ্টকারী, রাত্রি দশ ঘটিকার সময় নিদ্রা যাওয়া উচিত। প্রতিদিন শয়নের পূর্ব্বে নাভি হইতে তলপেট পর্য্যন্ত জল দ্বারা ধুইয়া ফেলিবে। শয়নের সময় মস্তকের নিকটে একটি জলপূর্ণ ঘট রাখিয়া দক্ষিণ কিংবা পূর্ব্ব দিকে মাথা রাখিয়া শয়ন করা উচিত। শয়নের পূর্ব্বে গুরু ও মাতাপিতা নিকটে উপস্থিত থাকিলে তাঁহাদিগকে প্রণাম পূর্ব্বক একশত আটবার ইষ্ট মন্ত্র জপ করিয়া বিশুদ্ধ চিন্তা লইয়া নিদ্রা যাইবে। কাহারও শয্যায় শয়ন ও আসনে উপবেশন করিবে না। কুশ, কম্বল অথবা মৃগচর্ম্মের আসনে উপবেশন করিবে।

ঘৃণাদি ত্যাগ করিয়া নিঃসঙ্কোচে ও আন্তরিকতার সহিত রোগী, শিশু, পিতামাতা ও গুরুর সেবা যত্ন করিবে। অনাথ ও দরিদ্রের প্রতি দয়া দাক্ষিণ্য রাখিয়া চলিবে। যথা সাধ্য পরোপকার করিতে চেষ্টা করিবে। যে কর্ম্ম করিতে হইবে



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



যতই কঠিন হউক না তাহা সম্পাদন করিতে ত্রুটী রাখিবে না এবং কখনও আলস্যকে প্রশ্রয় দিবে না।

### শৌচ দুই প্রকার—অন্তঃ ও বহিঃ:—

গোময়, মৃত্তিকা ও জল এই সকল দ্বারা দেহ ও স্থান ধৌত করাকে শৌচ বলে এবং ভাব শুদ্ধিকে অন্তঃ বা অন্তর শৌচ কহে। শুচি ও নিষ্ঠা সহকারে পূজার উপকরণাদি সংগ্রহ করিবে। নিজ নিজ ইষ্ট ও গুরুর উপাসনা দ্বারা তাঁহার মহিমা মনের মধ্যে দৃঢ়রূপে গ্রহণ করিবার চেষ্টা করিবে ও তাঁহার চরণে নিজ মঙ্গলার্থে প্রার্থনা জানাইবে। প্রত্যেকে নিজ ইষ্ট দেবতার প্রতি একনিষ্ঠ ভাব রাখিয়া অন্য ধর্ম্ম বা সম্প্রদায় ও দেব দেবীতে শ্রদ্ধা রাখিয়া চলিবে। সর্ব্বাবস্থায় ঈশ্বরে ভক্তি, গুরুজনে শ্রদ্ধা ও পরলোকাদিতে বিশ্বাস রাখিয়া চলিবে। সকাল ও সন্ধ্যায় স্তব স্তুতি পাঠ করিবে এবং নিত্য দুইবেলা মুক্তপদ্মাসনে উপবেশন পূর্ব্বক ইষ্ট মন্ত্র জপ ও ধ্যান অভ্যাস করিবে। এইরূপে সুষ্ঠুভাবে ব্রহ্মচর্য্য উদ্‌যাপন করিতে পারিলে সেই সাধক বা সাধিকা পরম শান্তির অধিকারিণী হইতে পারিবেন।

———



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# উপকুর্ব্বান ব্রহ্মচর্য্য

(৪)

বৈদিকযুগে ভারতে যখন চতুরাশ্রমের মধ্য দিয়া কঠোর চরিত্র গঠনের ব্যবস্থা ছিল, তখন ব্রহ্মচর্য্যের কঠোর সংযম দ্বারা নারীজাতির আত্মচেতনা এমনভাবে পরিস্ফুট হইয়া উঠিত, যাহার প্রভাবে ভবিষ্যৎ জীবনে তাঁহারা রাজকার্য্যে ব্রতী হইলেও মনটি তাঁহাদের রাজ বৈভবে লিপ্ত হইত না। সত্ত্বগুণের আধিক্য বশতঃ সকল অবস্থাতেই সুকুমার বৃত্তির স্ফুরণ তাঁহাদের মধ্যে সম্ভব হইত। সেইজন্য তখনকার নারী রাজমহিষী কিংবা কুটির বাসিনী হইলেও অবস্থা অনুযায়ী নিজেকে সর্ব্বাবস্থায় সামঞ্জস্য রাখিয়া চলিতে পারিতেন। তাঁহারা প্রয়োজন মত পতিপাশে তাহার সহধর্ম্মিনী হইয়া ছায়ার ন্যায় অবস্থান করিতেন এবং আবার ব্যক্তিগত জীবনে প্রয়োজন হইলে আত্ম উন্নতিকল্পে সর্ব্ব-ত্যাগী হইয়া অভীষ্ট বস্তুতে নিরবচ্ছিন্নভাবে মগ্ন থাকিতে পারিতেন, এবং নারী বলিয়া তাঁহারা সংসারে কাহারও ভারগ্রস্ত হইতেন না। যেই দিন নারী এইরূপ আদর্শ দ্বারা তাঁহাদের শক্তি সমূহের সর্ববতোমুখী প্রতিভায় পরিস্ফূট হইয়া উঠিবেন, সেইদিন তাঁহাদের আত্মশক্তি প্রভাবে সমাজ ও সংসারের আমূল পরিবর্ত্তন আসিবে; নতুবা একের সাধনা থাকিলেও অপরের অসম্পূর্ণতায় সম্পূর্ণ পরিবর্ত্তন আসা কখনই সম্ভবপর নয়।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



এইকারণে নারী জাতিকেও ত্যাগী, ন্যায়নিষ্ঠ এবং ঐশী শক্তি সম্পন্ন হইতে হইবে। তাহা হইলে সমাজ ও সংসারের পরিবর্ত্তন অবশ্যম্ভাবী।

নারী জাতিকে উপযুক্ত শিক্ষা বিধানে প্রকৃত মানবীরূপে গঠিত করাই ব্রহ্মচর্য্য সাধনার উদ্দেশ্য। কুমারীদিগের মধ্যে যাঁহারা ব্রহ্মচর্য্য উদ্‌যাপনের পর গৃহিণী হইতে ইচ্ছা করিবেন, তাঁহারা যাহাতে সুগৃহিণী হইয়া সুসন্তান লাভ করতঃ ভবিষ্যৎ সমাজের শ্রীবৃদ্ধি সাধন করিতে পারেন তাহার জন্যই "উপকুর্ব্বান" ব্রহ্মচর্য্যের প্রবর্ত্তন।

যথা নিয়মে ব্রহ্মচর্য্যব্রত পালন করিবার পর প্রবৃত্তি নিবৃত্তির উদ্দেশ্যে যাঁহারা দার পরিগ্রহ করেন তাহাদের "উপকুর্ব্বান" ব্রহ্মচারী বলা হয়। কুমারীদিগের মধ্যে যাঁহারা ব্রহ্মচর্য্যের পর প্রবৃত্তি নিবৃত্তির উদ্দেশ্যে সংসারী হইবেন, তাহারাও উপকুর্ব্বান ব্রহ্মচারীর ন্যায় শক্তিশালী হইয়া সংসারে আদর্শ সৃষ্টি করিতে পারিবেন। পুরুষের সংযম ফল আত্মনিষ্ঠায় পর্য্যবসিত হইয়া তাঁহাকে ব্রহ্মবিৎ করিয়া তোলে। আর নারীর সংযম ফল আদর্শ চরিত্রের মধ্য দিয়া সতীত্ব বা ব্রহ্মতেজে প্রতিভাত হয়। ভাব ও অধিকারী অনুযায়ী বাহিরের আদর্শ পৃথক হইলেও মূলতঃ তাঁহাদের পরিণাম ফলে বিশেষ প্রভেদ নাই।

যে সকল কুমারী ব্রহ্মচারিণীগণ এইরূপ সংসারী হইতে ইচ্ছা করিবেন, তাঁহারা গুরুর নিকটে নিজ অভিপ্রায় অকপট ভাবে ব্যক্ত করিবেন এবং তাঁহার আদেশ পাইলে ধর্ম্মসঙ্গতভাবে



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



পতিকে দেবতা জ্ঞানে বরণ করিয়া দাম্পত্যসূত্রে মিলিত হইবেন। পতিকে দেবতা জ্ঞানে আত্মসমর্পণের ফলে প্রাণের যে বিনিময় হয়, তাহার দ্বারা তাঁহারা মহাপ্রাণ লাভ করিয়া জীবনকে মধুময় করিয়া তুলিতে পারিবেন। মানুষ জীবনের প্রথমভাগে যদি সংযম সাধনার অনুশীলন দ্বারা বীর্য্যকে একবার অন্তরে দৃঢ়ভাবে সঞ্চয় করিয়া লইতে পারে তাহা হইলে আর ইচ্ছা করিলেও অযথা বীর্য্য ব্যয় করিতে পারে না, তখন শক্তিই শক্তিমানকে রক্ষা করিয়া থাকে, পুরুষ কি নারী উভয়েরই সমান ভাবে সংযম দ্বারা চরিত্রবল অক্ষুণ্ণ রাখা আবশ্যক। পুরাকালে নরনারী উভয় জাতি ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারা বীর্য্য প্রভাবে এমন ভাবে আত্মশক্তিতে বলীয়ান ছিলেন যে, বিবাহিত জীবনেও তাঁহাদের সেই শক্তি ক্ষীণ বা হ্রাস পায় নাই। সংযমের দ্বারা ইন্দ্রিয় শক্তিকে ক্ষীণ করা উদ্দেশ্য নয় বরং ইহা দ্বারা প্রত্যেকটি ইন্দ্রিয় সতেজ হইয়া উঠিবে এবং তাহারা বিকার রহিত হইয়া বশে আসিবে। ক্রমে মনও সেই সঙ্গে আয়ত্ত্বে আসিয়া লক্ষ্যস্থানে কেন্দ্রীভূত হইতে থাকিবে। মন অন্তরে কেন্দ্রীভূত হইলে যে শক্তি লাভ হয়, সেই শক্তির প্রভাবে মানুষ সর্ব্বাবস্থায় প্রলোভন বিজয়ী হইতে পারে। এইরূপে ইন্দ্রিয়বৃত্তি সমূহ আয়ত্ত্বে আসিলে সাধক বিকার রহিত অবস্থায় সংসারধর্ম্ম গ্রহণ করিতে পারেন। তখন আত্মচেতনার স্বাভাবিক আকর্ষণে তাঁহার প্রয়োজন বোধে বৃত্তিকে বহির্মুখী ধারায় নিয়োজিত করিলেও বৃথা অপচয় তাঁহার ঘটে না। ইহার জন্যই সংযম সাধনার প্রয়োজন।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



যাঁহারা দাম্পত্য জীবনকে সুখময় করিয়া তুলিতে চাহেন সেই সকল দম্পতির মধ্যে সংযত আচরণ থাকা একান্ত আবশ্যক। সংযম ব্যতীত দম্পতির মধ্যে কখনও পবিত্র দাম্পত্যের পূর্ণ বিকাশ হইতে পারে না। সংযমের ফলে বীর্য্য প্রাণে প্রতিষ্ঠিত হইলে অন্তরে যে প্রেমের উৎস জাগে, তাহাই প্রকৃত দাম্পত্য প্রণয়। এই প্রণয়-সাধনার পরিপাকে মোহ বিমুক্ত হইলেই তাহা যথার্থ প্রেমে পরিণত হয়। এই প্রেমের আদর্শে অনুপ্রাণিত হইয়া অতীতকালের গৃহীগণ বাণপ্রস্থ ধর্ম্মের অনুসরণ করিতেন। এইরূপে যিনি ভোগ লালসা পরিত্যাগ করিয়া কেবল সুসন্তান লাভের নিমিত্ত স্ত্রীসঙ্গ করেন, দেহধারণের জন্য ভোজন করেন, সত্য বলিবার জন্য কথা বলেন ও ঈশ্বর লাভের জন্য ধর্ম্মাচরণ করিয়া থাকেন তিনি সংসারে থাকিয়াও মুক্ত।

দাম্পত্যের প্রথম অবস্থায় প্রণয়াসক্তির মধ্য দিয়া যখন দম্পতি একে অপরের স্পর্শ পাইতে আরম্ভ করে তখন রাগ অনুরাগের মধ্য দিয়া একের অন্তরের স্পর্শে অপরের অন্তর বিকশিত হইতে থাকে। সেই সময় আসক্তির সুযোগ লইয়া তাহাদের স্বাধীনতা হরণের স্পৃহাটি গোপন থাকিয়া যায় এবং একের নিকট অপরের আত্মসমর্পনের পূর্ব্ব পর্য্যন্ত সেই ভাব লুপ্ত হয় না। সুতরাং দিব্য ভাবের আবির্ভাব হেতু যতদিন না তাহাদের মধ্যে ব্যক্তিত্ব বোধের অবসান হইতেছে, ততদিন পর্য্যন্ত একের স্বাধীনতার প্রতি অপরের সম্মান বোধ থাকা একান্তই



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



প্রয়োজন। স্বামী বা স্ত্রী যতদিন পর্য্যন্ত একে অপরের প্রতি নিজ অধিকার প্রতিষ্ঠার জন্য শক্তির অপব্যবহার করিবে, ততদিন পর্য্যন্ত তাহাদের বীর্য্য ধারণের ক্ষমতা কখনই বলবতী হইতে পারে না; কারণ সৎ আদর্শযুক্ত হইতে হইলে তাহাকে সর্ব্বপ্রকারে সংযত আচারী হইতে হইবে। এবং সৎ আচরণই তাঁহাকে শুভ বুদ্ধিতে অনুপ্রাণিত করিবে।

সুসন্তান লাভ জনকজননীর শুভ সংস্কারের উপর নির্ভর করে। একারণ ভবিষ্যৎ জাতির স্রষ্ঠাকে উন্নততর ভাব ও উন্নততর রুচির প্রবর্ত্তনের জন্য তাহাদের সংযত আচারী হওয়া আবশ্যক। তাঁহাদের ইন্দ্রিয় বৃত্তিকে সংযত রাখিয়া মনটীকে বিশুদ্ধ রাখিবার চেষ্টা করিতে হইবে। ইহার প্রকৃষ্ট উপায় নিত্য কর্ম্মের অনুষ্ঠান; অর্থাৎ নিত্য ইষ্ট পূজা ও জপ ধ্যানের অভ্যাস দ্বারা চিত্ত নিবিষ্ট রাখিতে পারিলে সহজে মন ইন্দ্রিয়াভিমুখী হইবে না। সৎ কর্ম্ম ও সৎ ভাবনাদ্বারা ক্রমে মন অন্তর্মুখী হইতে থাকিলে সেই সঙ্গে বীর্য্যও স্থিত হইতে থাকিবে। বীর্য্য ধারণের দ্বারা মানুষের কেবল কাম-প্রবৃত্তিই জয় হয় না পরন্তু ইহা হইতে সমস্ত প্রকার দুষ্প্রবৃত্তির বিনাশ হইয়া থাকে। প্রবৃত্তি দমনের জন্য নিবৃত্তির আশ্রয়ে অন্তরে যে আলোড়ন জাগে, তাহাতে সাধকের অন্তরে এক আত্মপ্রসাদ জন্মে। এই আত্মপ্রশস্তি বিবেক তথা শুভবুদ্ধিকে জাগরিত করিয়া মনকে আত্মাভিমুখী করিতে পারে। ধর্ম্মাচরণের সহিত বীর্য্য ধারণ করিবার সংযম অভ্যাস হইতেই মানুষ ভোগ বুদ্ধির অতীত



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu. Trust. Funding by MoE-IKS



হইয়া বিশুদ্ধচেতা হইতে পারে। বিশুদ্ধ চিত্তই ভগবানের লীলাক্ষেত্র।

যে সকল সাধ্বী রমণীগণ সুসন্তান লাভের নিমিত্ত স্বামী সঙ্গ বাঞ্ছা করিবেন, তাঁহাদিগকে নিম্নলিখিত নিয়মগুলি যত্নের সহিত সুষ্ঠুরূপে পালন করিয়া যাইতে হইবে।

শাস্ত্রমতে স্ত্রীলোকদিগকে ঋতু-স্নান চতুর্থ দিবসে করাই প্রশস্ত। রজঃ নিবৃত্তি না হওয়া পর্য্যন্ত তাঁহারা স্বামী সহবাসের যোগ্যা হয় না। রজঃ নিবৃত্তি হইলে তাঁহারা পবিত্রা হন এবং গর্ভ ধারণের যোগ্যা হইয়া থাকেন। তাঁহাদের গর্ভ ধারণ দিবসে ক্ষীণাঙ্গী হওয়া উচিত অর্থাৎ অল্পাহারী হইতে হইবে। সহবাসের দিবস পবিত্রভাবে অগুরু, চন্দনাদিদ্বারা দেহকে শুদ্ধ করতঃ পতিগমনা হইয়া প্রণামপূর্বক তাঁহার বাম পার্শ্বে শয়ন করিবার নিয়ম। স্ত্রীলোকের ঋতুর প্রথম চারি রাত্র গর্হিত অর্থাৎ অপবিত্র। ঋতুর এই চারি রাত্র সহ মোট ষোল রাত্রিকে ঋতুকাল কহে। তন্মধ্যে প্রথম চারি রাত্র এবং একাদশ ও ত্রয়োদশ এই ছয় রাত্র ব্যতীত অবশিষ্ট দশ রাত্র গর্ভধারণের পক্ষে প্রশস্ত। এই দশ রাত্রের যুগ্ম রাত্রিতে গর্ভ সঞ্চার হইলে পুত্র সন্তান ও অযুগ্ম রাত্রিতে সাধারণতঃ কন্যা সন্তান জন্মে। অতএব পুত্রার্থিগণের যুগ্ম রাত্রিতে এবং কন্যার্থিগণের অযুগ্ম রাত্রে গর্ভধারণ করিবার নিয়ম। পুরুষের শুক্র ও নারীর শোণিত একত্রে মিশ্রিত হইলে তবে সন্তান উৎপাদন হয়। ইহার মধ্যে শুক্রের পরিমাণ অধিক হইলে পুত্র এবং শোণিতের ভাগ



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



অধিক হইলে কন্যা জন্মে। শুক্র ও শোণিতের পরিমাণ সমান হইলে তাহাদ্বারা যমজ অথবা নপুংসক সন্তান জন্মে। শুক্র ও শোণিত দুই ক্ষীণ হইলে তাহাতে গর্ভ সঞ্চার হয় না। উল্লিখিত দুষণীয় ছয় রাত্র ও অদোষণীয় দশ রাত্রির মধ্যে অষ্টম রাত্র বর্জ্জন করিয়া অবশিষ্ট দুই রাত্রের মধ্যে যে রাত্রি—তিথি নক্ষত্রাদি শুভ ও প্রশস্ত বলিয়া বিবেচিত হয় সেই রাত্রিতে একবার মাত্র উপগত হইবার নিয়ম।

### সহবাসের নিষিদ্ধ তিথি ও নিয়ম :—

দিবাভাগে, সন্ধ্যায় ও ভোরের সময় স্ত্রী সহবাস করা নিষিদ্ধ। চতুর্দ্দশী, অষ্টমী, অমাবস্যা, পূর্ণিমা তিথিতে ও মূলা, মঘা নক্ষত্রে এবং পিতৃশ্রাদ্ধ, সপিণ্ডকরণ, সংক্রান্তি প্রভৃতি দিবসে স্ত্রীসহবাস নিষিদ্ধ। অতিশয় কামোন্মত্ত হইলেও রজঃস্বলা স্ত্রীতে কাহারও উপগত হওয়া উচিত নয়। এই সময় এক শয্যায় শয়ন ও স্পর্শ এই সকল একেবারে নিষিদ্ধ। স্ত্রীর ঋতুর প্রথম চারি রাত্রির মধ্যে যে পুরুষ স্ত্রীতে গমন করে, তাহার আয়ু, বল, চক্ষু, প্রজ্ঞা ও তেজ নষ্ট হইয়া যায়। এই কারণে এই সময় উভয়েরই সংযত হইয়া চলা আবশ্যক।

### গর্ভধারণের নির্দ্দিষ্ট সময় :—

শুভ চন্দ্রে রাত্র চতুর্থ প্রহরে ধর্ম্ম পত্নীতে উপগত হইলে তাহার দ্বারা যে সকল সন্তান জন্মে তাহারা সুস্থকায়, বলিষ্ঠ,



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



দীর্ঘজীবী, ধার্ম্মিক ও সৌভাগ্যযুক্ত হয়। কন্যা জন্মিলে সে ভক্তিমতী, ভাগ্যবতী ও পতিব্রতা হইয়া থাকে।

সৃষ্টির বিচিত্রতা হেতু নর নারীর মধ্যে দাম্পত্য মিলনদ্বারা যে বিবিধ ধরণের শক্তি বিকাশের ধারা রহিয়াছে, তাহার যোগ সূত্র হইতে বিশ্বের স্থিতি ও বিস্মৃতি এই নিমিত্ত উভয়কেই সংযম দ্বারা শক্তিসম্পন্ন হইতে হইবে। স্বামী স্ত্রী বহুবার মিলিত হইলেই যে প্রীতি বাড়ে তাহা নহে; বরং ইহাদ্বারা আত্মক্ষয় হেতু অতৃপ্তিতে পরস্পরের প্রীতি হ্রাস পায়, কারণ অপরিমিত ভোগ হইতে পুরুষের শুক্র তরল ও ক্ষীণ হয় এবং তাহাদ্বারা মানুষের মন ক্রমশঃ ইন্দ্রিয়াভিমুখী হইয়া সংসারে অবাঞ্ছিত সন্তানাদির জন্ম হইতে থাকে। তরল শুক্র হইতে যে সকল সন্তানের জন্ম হয়, তাহারা প্রায়ই রুগ্ন ও অল্পায়ু হয়। ইহা হইতে সন্তান কেবল দুর্ব্বলই হয় না; পরন্তু তাহারা মেধাবী কিম্বা স্মৃতিমান হইতে পারে না। এই সকল অবাঞ্ছিত সন্তানের জন্ম প্রতিরোধ করিবার নিমিত্ত আজ কাল যে সব কৃত্রিম উপায়ে অবলম্বন করা হইতেছে তাহা গর্হিত পন্থা। এই গর্হিত পন্থা ত্যাগ করিয়া সংযম অবলম্বন করা হইলে ইহার দ্বারা তাঁহাদের শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক সকল প্রকার উন্নতি সাধিত হইবে এবং এই অবাঞ্ছিত সন্তানের জন্মও কমিয়া আসিবে। মানুষ সৎকল্পানুগত বিরল মিলন দ্বারা একদিনে যে সুখ পায়, বিবাহের পর হইতে জৈব মিলনের শত সঙ্গমেও সেই সুখ অনুভব করিতে পারে না।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



## সাধ্বী নারীর কর্ত্তব্য ঃ—

সতী নারীর পতিই পরম দেবতা। পতিব্রত্য ধর্ম্ম প্রতিপালন করিতে হইলে তাঁহাদিগকে নিজের আত্মসুখ বিসর্জ্জন দিয়া সতত স্বামীর সুখেই সুখী হইতে হইবে। সকল অবস্থায় তাঁহার সন্তোষ বিধান করিয়া যাইতে হইবে। সতী নারীর কখনও স্বামীর ধর্ম্ম বিরুদ্ধ আচরণ করিতে নাই। তাঁহার আর্থিক অবস্থা বিবেচনা করিয়া তদনুসারে গ্রাসাচ্ছাদনে সন্তুষ্ট থাকা উচিত এবং অপরের ভোগ বিলাস দেখিয়া সেইরূপ আচরণ করিতে যাইয়া নিজের মধ্যে দুঃখের সৃষ্টি করা উচিত নয়। অতএব এই সকল হইতে মনকে সকল সময় বিরত রাখিতে হইবে। হিংসা, দ্বেষ, কুটিলতা, খলতা, পরশ্রীকাতরতা ও মান, অভিমান এই গুলিকে কোন অবস্থায়ই মনে প্রশ্রয় দিবে না। সকল অবস্থায় ঈশ্বরে ভক্তি, গুরুজনে শ্রদ্ধা ও পরলোকাদিতে বিশ্বাস রাখিয়া চলিবে। আত্মীয়, কুটুম্ব, অতিথির যথা বিহিত সেবা ও যত্ন অনাথ দ.রদ্রের প্রতি দয়া দাক্ষিণ্য রাখিয়া চলা গৃহীর ধর্ম্ম। এইরূপে সমস্ত কর্ত্তব্য কর্ম্মগুলি যথাযথভাবে প্রতি পালন দ্বারাই সকলের আশীর্ব্বাদ ভাজন হওয়া যায়। গুরুজনদের আশীর্ব্বাদই সাধ্বী নারীর অভীষ্ট লাভের উপায়।

স্বামীতে একনিষ্ঠ ভাব রাখিয়া শিবরাত্রি, জন্মাষ্টমী, রাম নবমী ও মহাষ্টমী প্রভৃতি ব্রত উপবাস করিলে তাহাদ্বারা দেহের তমোগুণ নষ্ট হয় ও ভক্তি লাভ হইয়া থাকে।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



কোন ভাগ্যবতী নারীর যদি স্বামীর প্রতি ইষ্ট-বুদ্ধি জন্মে তাহা হইলে লোকাচার রক্ষার জন্য সেইভাবে নিজের মধ্যে গোপন রাখিয়া পতির সহিত পত্নীর মতই ব্যবহার করিয়া যাইবেন। ইষ্টতে সর্ব্বব্যাপক ব্রহ্মবুদ্ধি জন্মিলেও সীমাবদ্ধ যে সব উপাসনার পদ্ধতি প্রচলিত আছে, তাহাতে প্রতিবাদহীন হইয়া চলিতে হইবে। নিজের মধ্যে ব্রহ্মভাবের আবির্ভাব হইলেও সমাজে ও সংসারে থাকা পর্য্যন্ত সকলের সহিত কুলবধুর ন্যায় যোগ্য ব্যবহার করিয়া যাইতে চেষ্টা করিবেন।

স্বামীতে ইষ্টভাব আরোপ করিতে পারিলে তাহা হইতে কামভাব তিরোহিত হয় এবং দেহকে ইন্দ্রিয় সুখের অতীত করা যায়।

উপকুর্ব্বান দম্পতিকে সহবাসের পর শৌচ, পূজা প্রভৃতি নিত্য ক্রিয়ার অনুষ্ঠানদ্বারা শুচি হইতে হইবে এবং ইন্দ্রিয় বৃত্তিকে সংযত রাখিয়া পূর্ব্ববৎ অভীষ্ট বস্তুতে মনোনিবেশ করিতে হইবে। যে সাধক ইন্দ্রিয় বৃত্তিকে সংযত না করিয়া পুনরায় রমণে প্রবৃত্ত হয় তাঁহার পাতিত্য দোষ ঘটে।

এইরূপ সংযম-অভ্যাস দ্বারা মন ক্রমশঃ অন্তর্মুখী হইতে থাকিলে সেই সঙ্গে অস্থির বীর্য্যও স্থিত হইতে থাকিবে। ক্রমে বিবেক বৈরাগ্যে দৃঢ়ব্রতী হইতে পারিলে পরিণামে তাঁহারা সংযম সাধনার ফলে বানপ্রস্থের অধিকারী হইতে পারিবেন। এই অধিকার তাঁহাদের অটুট বীর্য্য ধারণের উপর নির্ভর করে এবং অভীষ্টের প্রতি অচলা ভক্তি হইতেই এই অবস্থা লাভ হয়।



৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ক্রমে উপযুক্ত অবস্থায় বীর্য্য প্রাণে স্থি হইলে সেই প্রাণময় সম্বন্ধের বিনিময়ে বিশুদ্ধ দাম্পত্যের সৃষ্টি হয়। এইরূপে কাম, প্রেমে পরিণত হইলে মোহ-বিমুক্ত অবস্থায় একে অপরের স্বরূপ জানিতে সমর্থ হন। যতদিন না দম্পতির আভ্যন্তরীণ মিলনের মধ্যে গভীর আধ্যাত্মিক রসানুভূতি ঐক্য বোধ জাগিতেছে, ততদিন স্বামী বা স্ত্রী কেহ কাহাকেও তাঁহার জীবন সর্ব্বস্বরূপে মনে প্রাণে গ্রহণ করিতে পারেন না। যেই দিন তাঁহারা বিশুদ্ধ ভাবে একে অপরকে পরমাত্মার বিকাশ বিগ্রহরূপে গ্রহণ করিতে পারিবেন, সেই দিন তাঁহারা আধ্যাত্মিক ঐক্য বোধের মিলনদ্বারা পরমতৃপ্তি লাভে পরমানন্দের অধিকারী হইতে পারিবেন



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্য সাধনা

## (৫)

যাঁহারা একনিষ্ঠভাবে ব্রহ্মচর্য্য ব্রত পালন করিয়া মোক্ষ লাভের নিমিত্ত নৈতিক ব্রহ্মচর্য্য অনুষ্ঠান গ্রহণে ব্রতী হইবেন তাঁহারা যাহাতে আত্মজ্ঞান লাভ করিয়া মোক্ষের অধিকার হইতে পারেন, তাহার উদ্দেশ্যে এই নৈষ্ঠিক সাধনার প্রবর্ত্তন। ব্রহ্মানুভূতি বা মোক্ষলাভ করিতে হইলে সাধকের যেরূপ পবিত্র আদর্শ-জীবন যাপন করিবার আবশ্যক,—নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্যই তাহার আদর্শ স্বরূপ। সাধারণতঃ ব্রহ্মচর্য্য অর্থে বীর্য্য ধারণ বুঝাইলেও পরমার্থতঃ তাহার অর্থ আরও গভীরতর। নৈষ্ঠিকের কঠোর সংযম সাধনায় অন্তস্থঃ বীর্য্য ঘনীভূত হইলে তাহা ব্রহ্মবিচরণে সমর্থ হয় এবং এই বীর্য্য ব্রহ্মবিচরণে সমর্থ হইলেই তাহা প্রকৃত ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া কথিত হয়। সাধনার পরিপাকে ঘনীভূত বীর্য্য স্থিত হইলে তাহা প্রজ্ঞা তেজে প্রতিভাত হইয়া থাকে। এই প্রজ্ঞাভূমিই ব্রহ্মানুভূতির উন্মুক্ত দ্বার। যাঁহারা যথার্থ পরমার্থ তত্ত্ব অন্বেষী, তাহারা বৈরাগ্য সহ গুরু সন্নিধানে থাকিয়া তাঁহার আদেশ ও উপদেশ অনুসারে সাধনার ক্রিয়া-কর্ম্মাদি তীব্র সম্বেগের সহিত অনুষ্ঠিত করিয়া যাইবেন। বিবেক, বৈরাগ্য সহকারে কায়মনোবাক্যে সাধনা করিয়া যাইতে পারিলে সাধনার ফল সহজে সুপক্ক হয়। সাধন ফল সুপক্ক হইলে



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



চিত্তের একাগ্রতা জন্মে। এই একাগ্রভাব হইতে ধ্যেয় বস্তুতে চিত্ত লগ্ন হয়। ধ্যেয় বস্তুতে চিত্তের লগ্ন অবস্থা উপনীত হইলে অদ্বৈত ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হয়। যাঁহারা এইরূপ অবস্থায় উপনীতা, তাঁহারা বেদাঙ্গভূক্ত নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্যের অনুষ্ঠান গ্রহণের উপযুক্তা। নৈষ্ঠিক অনুষ্ঠান সন্ন্যাসেরই একটী অঙ্গ। এই অনুষ্ঠান গ্রহণ করা হইলে পূর্ব্বাশ্রমের সকল সম্বন্ধ সম্পূর্ণরূপে ছিন্ন হইয়া যায় অর্থাৎ সর্ব্বস্ব পরিত্যাগ করিয়া সন্ন্যাস ধর্ম্ম অবলম্বন করিতে হয়। সাধনায় তীব্র সম্বেগ থাকিলে ও উন্নততর অবস্থা লাভ হইলে, সাধকের অভীষ্ট লাভ কোন কিছুরই অপেক্ষা রাখে না। কিন্তু সময়ে অনুষ্ঠানেরও প্রয়োজন আছে। কেন না অভীষ্ট লাভের পক্ষে অনুষ্ঠানাদি একটি আদর্শ স্বরূপ তাই ইহাও প্রয়োজন।

সাধনার দ্বারা বীর্য্য সংরক্ষিত হইলে, ইন্দ্রিয়বৃত্তিসমুহ প্রশমিত হয়। সেই সঙ্গে মনও স্থির হইতে থাকে। মন স্থির হইলে সেই অবস্থায় অটুটভাবে বীর্য্য ধারণের সামর্থ্য জন্মে। যত প্রকার তপস্যা আছে, তাহার মধ্যে ব্রহ্মচর্য্যই কঠিন ও উত্তম তপস্যা। তবে কি না, গুরুর কৃপা হইলে সাধকের পক্ষে অসাধ্যও সহজ সাধ্য হয়। বিকারগ্রস্ত ইন্দ্রিয় সাধকের পক্ষে বিষধর সর্প তুল্য। গৃহে সর্প বাস করিলে যেরূপ গৃহস্থ ভয়ে স্থির থাকিতে পারে না, সেইরূপ সাধক ইন্দ্রিয়-বিকারকে প্রশমিত না করিতে পারিলে চিত্ত-বিক্ষেপের দরুণ লক্ষ্যে স্থির থাকিতে পারে না। এই জন্য এমনভাবে অন্তর্লক্ষ্য রাখিয়া সাধনায় ব্রতী হইতে



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



হইবে, যাহাতে বিকারগ্রস্ত ইন্দ্রিয় প্রশমিত হইয়া নির্ব্বিকার হয়, এবং সেই সঙ্গে দেহাবদ্ধ মন স্বচ্ছ হইয়া লক্ষ্যে স্থিরতা প্রাপ্ত হয় এবং তখনই অভীষ্ট অনুরূপ সিদ্ধি লাভ সম্ভবপর।

বীর্য্যই মনুষ্য দেহের সার ও ক্রিয়া কর্ম্মের মূল উৎস স্বরূপ। বীর্য্য অন্তরে সংরক্ষিত হইলে, ক্রমে সংযমের ফলে তাহা প্রতিষ্ঠা লাভ করে। বীর্য্য প্রতিষ্ঠা লাভ হইলে তাহাদ্বারা সাধক আত্মশক্তিতে উদ্বুদ্ধ হইয়া জীবনকে অমৃতময় করিয়া তুলিতে সক্ষম হন।

দুগ্ধ ব্যাপিয়া যেরূপ তাহার সারাংশ ঘৃত অবস্থিতি করে, সেইরূপ মনুষ্য দেহের সর্ব্ব শরীর ব্যাপিয়া বীর্য্য অবস্থিতি করিয়া থাকে। দুগ্ধ মন্থনদ্বারা যেমন তাহার সারাংশ সমষ্টিগত হয়, তেমনই ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারা শরীরের ব্যাপক বীর্য্য সমষ্টিগত হইয়া স্থিত হয়। ফলে তাহা মেধা, স্মৃতি, ধৃতি ওজঃরূপে পরিণত হইয়া আত্ম প্রকাশের সহায় হইয়া থাকে।

ব্রহ্মচর্য্যে প্রতিষ্ঠা লাভ করিতে হইলে তাহার আনুসঙ্গিক যে সমস্ত নিয়ম পালন করিতে হয় তাহা সুষ্ঠুরূপে প্রতি পালিত না হইলে ব্রতফল ভঙ্গ হইয়া যায়। অষ্টাঙ্গ মৈথুন সর্ব্বতোভাবে পরিত্যাগ করিতে না পারিলে স্থিত বীর্য্যও অস্থির হওয়া অসম্ভব নয়। সাধারণতঃ স্ত্রী পুরুষের সঙ্গমকেই মৈথুন বলিয়া বুঝায়, কিন্তু ইহার আনুসঙ্গিক ব্রহ্মচর্য্য বিরোধী সমস্ত ব্যাপারকেই শাস্ত্রবিদ্গণ মৈথুন শব্দে প্রয়োগ করিয়াছেন। সঙ্গম যেরূপ ব্রহ্মচর্য্যের অনিষ্ঠকারী ইহার আনুসঙ্গিক ব্যাপার-



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



গুলিও তদপেক্ষা কম ক্ষতিকারক নহে। কান টানিলে যেমন মাথা নিকটে আসে, সেইরূপ ব্রহ্মচর্য্য গ্রহণ করিয়া যদি অষ্টাঙ্গ মৈথুন পরিত্যাগ করিতে না পারা যায় তবে তাহাদ্বারা অতি সহজেই সর্ব্বনাশ ঘটে। যাহাতে অনিষ্ট না ঘটে সেই সকল বিষয়ে সাধকের পক্ষে সতর্ক হইয়া চলা একান্ত আবশ্যক।

## অষ্টাঙ্গ মৈথুন ঃ—

"মৈথুনস্য পরিত্যাগো ব্রহ্মচর্য্যং তদষ্টধা।
স্মরণং কীর্ত্তনং কেলিঃ প্রেক্ষণং গুহ্যভাষণম্ ॥
সঙ্কল্পোহধ্য বসায়শ্চ ক্রিয়া নিবৃত্তি রেবচ।
এতন্মৈথুনমষ্টাঙ্গং প্রবদন্তি মনীষিণঃ ॥"

অর্থ ঃ—কোন পুরুষকে সকামভাবে স্মরণ করা ; তাহার রূপ বর্ণনা করা, গুণ কীর্ত্তন করা, তাহার সহিত কেলি কৌতুকাদি করা, তাহাকে অনিমেষ নেত্রে দর্শন করা, তাহার সহিত গোপনে আলাপ করা, তাহার সম্বন্ধে কোন সংকল্প ও তাহা কার্য্যে পরিণত করিবার চেষ্টা করা, এবং তাহার সহিত ক্রিয়া নিষ্পত্তি (সঙ্গম সুখ উপভোগ) করা এই আট প্রকার ব্যাপারকে পণ্ডিতগণ অষ্টাঙ্গ মৈথুন বলিয়া থাকেন।

এই অষ্ট প্রকার মৈথুনকে সর্ব্বদা পরিত্যাগ করিয়া চলিতে হইবে নতুবা বিশুদ্ধভাবে ব্রহ্মচর্য্য সাধনা অনুষ্ঠিত হইবে না। কারণ ব্রহ্মচর্য্যই সমস্ত ক্রিয়া কর্ম্মের মূল, তাহার অভাবে সকল ক্রিয়ার ফল নিস্ফল হইয়া থাকে। ব্রহ্মচর্য্য রক্ষার জন্য শাস্ত্রে



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



বহু প্রকার কঠোর বিধান রহিয়াছে। তাহার মধ্যে যদি কাহারও ব্রহ্মচর্য্য অবস্থায় ইচ্ছা কি অনিচ্ছাকৃত, স্বপ্নদোষ জনিত বা কৃমির দরুণ অথবা খাদ্য দোষের কারণে কখনও রেতঃস্খলন হয় তবে ( সেই দোষ বা পাপ স্খালনের জন্য ) তিনি স্নান করিয়া সূর্য্য দেবের অর্চ্চনা করিবেন এবং "পুনর্ম্মাসেতু ইন্দ্রিয়ম্" এই বেদমন্ত্র প্রাণায়ামপূর্ব্বক গায়ত্রী পাঠ করিয়া তিনবার জপ করিলে এই অপরাধের মার্জ্জনা হইয়া থাকে। এই বেদ মন্ত্রটীর বাংলা অর্থ যথা ঃ—"হে সূর্য্যদেব! আমার স্খলিত বীর্য্য পুনঃ প্রবর্ত্তণ করুন।"

ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বীগণ সকামভাবে কাহাকেও দর্শন বা স্পর্শ করিবেন না, এবং বিনা প্রয়োজনে বাক্যালাপ কিম্বা পরিহাস আদি বর্জ্জন করিবেন। নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারিণীগণ কামের উত্তেজক পুস্তক, চিত্র, দৃশ্য, চিন্তা ও সংস্রব সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিবেন। সর্ব্বদা বাক্য, চিন্তা ও মনকে সংযত রাখিবার জন্য তপস্যায় রত থাকিবেন এবং যতদিন না দেহ, ইন্দ্রিয়, মন সংযত হইয়া ধ্যেয় বস্তুতে তৈল ধারার মত অবিচ্ছেদ-ভাবে লগ্ন হয়, ততদিন পর্য্যন্ত গুরু সন্নিধানে থাকিয়া তাঁহার সেবা ও কার্য্যে তৎপর থাকিবেন। সর্ব্বদা গুরুভক্তি পরায়ণ হইয়া তাঁহার আদেশ প্রতিপালন করিয়া চলিবেন এবং জীবনের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ আধ্যাত্মিক উন্নতিলাভের নিমিত্ত গুরুকে জীবন সর্ব্বস্ব জানিয়া আত্মসমর্পণ করিতে চেষ্টা করিবেন। গুরুতে আত্মসমর্পণের ফলেই সাধক স্বরূপের সন্ধান পাইয়া মুক্তি-



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



লাভের অধিকারী হইতে পারেন। নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্য সাধন অবস্থায় কার্য্য নিষিদ্ধ না হওয়া পর্য্যন্ত গুরুর আশ্রয়ে বা তাঁহার আশ্রমে বাস করিবার নিয়ম। তাঁহার অভাবে অগ্নিহোত্রীয় অগ্নির নিকটে যম, নিয়মাদির ধ্যান ধারণায় চিত্ত নিবিষ্ট রাখিয়া জিতেন্দ্রিয় ভাবে অবস্থান করিতে হয়। এইরূপ বিধানে থাকিয়া যিনি দেহ ত্যাগ করেন তিনি ব্রহ্মলোক প্রাপ্ত হইয়া থাকেন।

যোগ অভ্যাসী সাধকের আহার ও বিহার সম্বন্ধে বিশেষ যত্নবান হইতে হয়, নতুবা কার্য্য সিদ্ধ হয় না। পরিমিত আহার, নিয়মিত নিদ্রা ইহার ব্যাঘাত জন্মিলে শরীরে রোগ জন্মে। আহারীয় ভুক্তদ্রব্যের রসের দ্বারা শরীরে রক্ত জন্মে, রক্ত হইতে মাংস, মাংস হইতে মেদ, মেদ হইতে অস্থি, অস্থি হইতে মজ্জা, মজ্জা হইতে শুক্র উৎপন্ন হয়; সুতরাং একবিন্দু শুক্র উৎপন্ন হইতে বহু সময় সাপেক্ষ। এই জন্য শুক্র ধাতুকে রক্ষা করিয়া চলাই ব্রহ্মচর্য্যের প্রধান লক্ষ্য। ব্রহ্মচর্য্যের পক্ষে কাম যেরূপ বৈরী, লোভও সেইরূপ অনিষ্টকারী। রসনাকে জয় না করিতে পারিলে ভোগ ইন্দ্রিয় জয় করা সাধ্যাতীত হয়। রসনার প্রশ্রয়ে সকল ইন্দ্রিয়ের প্রশ্রয় ঘটিয়া থাকে। কোন সাধক যদি কামকে জয় করিয়া রসনাকে জয় করিতে বাকী রাখেন তাহা হইলে তাঁহাকে জিতেন্দ্রিয় বলা চলে না। এক রসনাকে জয় করিতে পারিলে সমস্ত ইন্দ্রিয়বৃত্তি আয়ত্বে আনা সহজসাধ্য হয়।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



বাক্যকে সংযত করিতে পারিলে তাহা দ্বারা মন সহজে স্থিরতা প্রাপ্ত হয়। বাক্যসংযম মনস্থিরের একটী প্রকৃষ্ট উপায়। বাক্য প্রয়োগ বন্ধ রাখিতে হইলে প্রথমে পূজা ও ভগবৎ কথা কীৰ্ত্তনাদির সময় মৌনী হইতে হয়। তার পর ভোজনেও সপ্তাহে নির্দ্দিষ্ট একদিন অথবা পক্ষের নির্দ্দিষ্ট কোন তিথি, পরে অহোরাত্র এই রূপে সংকল্প করিয়া বাক্য সংযম করিবার একটা নিয়ম করিয়া লইতে পারিলে ইহাতে মন অতি সহজে বহির্বিষয় ত্যাগ করিয়া অভীষ্টে লগ্ন হইয়া থাকে।

### বর্জ্জনীয় নিয়ম ঃ—

ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় বিবাহ, সাধভক্ষণ, অন্নপ্রাশন, শ্রাদ্ধ, সপিণ্ডকরণ প্রভৃতিতে যোগদান অথবা ভোজন করিতে নাই ; এমনকি বিশেষ প্রয়োজন ব্যতীত তথায়ও গমনাগমন নিষিদ্ধ। কারণ ইহাতে সাধনার একাগ্রতা শিথিল হয়।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# অষ্টাঙ্গ যোগ

## (৬)

যাঁহারা যোগের অধিকারিণী তাঁহাদের মধ্যে যে সকল সাধিকাগণ যোগ পন্থা অবলম্বন করিতে ইচ্ছুক,—অষ্টাঙ্গযোগই তাহাদের পক্ষে প্রযোজ্য। যম, নিয়ম সাধনা ব্যতীত যোগসিদ্ধি কাহারও পক্ষে সম্ভবপর নয়। এই নিমিত্ত অষ্টাঙ্গযোগ অবলম্বন করতঃ তাহার প্রক্রিয়াগুলি সুষ্ঠুরূপে অনুষ্ঠিত করা যোগীগণের একান্ত কর্ত্তব্য।

"যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি।"

যম পাঁচপ্রকার, যথা ঃ—অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য ও পরিগ্রহ। এই পাঁচটি যম সাধনার অঙ্গ।

অহিংসা ঃ—কাহাকেও কায়-মনো-বাক্যে কোন প্রকার আঘাত না করিবার নাম অহিংসা সাধনা।

সত্য ঃ—সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় অকপটভাবে সত্য কথা বলা ও মনে এবং বাক্যে কোন প্রকার মিথ্যা আচরণ না করিবার নাম সত্য পালন।

অস্তেয় ঃ—সর্ব্বপ্রকার লোভ পরিত্যাগ করা এবং অন্যের কোনও বস্তু পাইতে ইচ্ছা না করাকে অস্তেয় সাধনা বলা হয়।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ব্রহ্মচর্য্য :—যাহাতে মৈথুনাদি বুঝায় এমন কোন কার্য্য, চিন্তা, দৃশ্য ইত্যাদি বর্জ্জন করিবার নাম ব্রহ্মচর্য্য।

অপরিগ্রহ :—গ্রাসাচ্ছাদনের প্রয়োজন অতিরিক্ত পদার্থ সংগ্রহ না করিবার নাম অপরিগ্রহ সাধন। সংসারে বহু পদার্থ থাকে তাহা নিজের জন্য জমা করিয়া না রাখা এবং কাহারও দান গ্রহণ না করার নাম অপরিগ্রহ। সন্ন্যাসীর ভিক্ষায় দোষ নাই।

নিয়ম সাধনারও পাঁচটী অঙ্গ যথা :—শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধান।

শৌচ :—শরীর যেভাবে আচরণ করিলে পবিত্র বলিয়া মনে হয়, অর্থাৎ স্নান আদির দ্বারা শরীরকে পবিত্র করিবার নাম বাহ্য শৌচ। মনে কোন প্রকার কুচিন্তার প্রশ্রয় না দেওয়ার নাম অন্তর শৌচ।

সন্তোষ :—সর্ব্বাবস্থায় সকল প্রকারে সন্তুষ্ট থাকিবার নাম সন্তোষ সাধন। সম্মুখে যে কোন ঘটনা উপস্থিত হইবে ধ্যেয় দেবতার দ্বারাই সাধিত হইতেছে, এইরূপ ভাবনা দ্বারা সন্তোষ আয়ত্বে আনিতে হয়।

তপস্যা :—ধর্ম্মের পথে থাকিতে হইলে যে সকল কষ্ট স্বীকার করিতে হয় তাহা আনন্দে সহ্য করিবার নাম তপস্যা। শরীরে অকারণ কষ্ট সহ্য করিবার নাম তপস্যা নহে।

স্বাধ্যায় :—ভগবৎ বিষয়ক শ্রবণ, কীর্ত্তন, কথন, পঠন ইত্যাদি যাহা চিত্ত শুদ্ধিকর তাহাকেই স্বাধ্যায় বলে। অনবরত জপ ও তাহার অর্থ ভাবনা করা উত্তম স্বাধ্যায়।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ঈশ্বর প্রণিধান ঃ—দেহের কোন একটি বিশেষ ধ্যেয় দেবতাকে স্থাপনপূর্ব্বক তাহাতে লক্ষ্য রাখিয়া সমর্পিত বুদ্ধিতে চিন্তাকরা, যে,—তিনি মঙ্গলময় ও তাঁহার ইচ্ছাতেই সমস্ত কর্ম্ম, চিন্তা প্রভৃতি সম্পাদিত হইতেছে এবং আমি কিছুই নহি। এইভাবে নিজেকে অকর্ত্তা মনে করিয়া স্থির থাকিবার নাম ঈশ্বর প্রণিধান।

আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি ; এই পাঁচটিকে ক্রিয়া যোগ বলা হয়।

আসন ঃ—যে আসনে দীর্ঘকাল সুখে স্থিরভাবে উপবেশন করিয়া থাকা যায় তাহারই নাম আসন। এমন ভাবে আসনে বসিতে হইবে যাহাতে শরীর না টলে, না বাঁকে, না বেদনা প্রাপ্ত হয়, এবং মেরুদণ্ড সরল সোজা রাখিয়া বসিবার নাম আসন। ক্রমাগত আসন অভ্যাসের ফলে যখন আসনে বসিলে শরীর আকাশের ন্যায় শূন্য অর্থাৎ হাল্কা বোধ হইবে এবং কোন উদ্বেগ থাকিবে না তখন বুঝিতে হইবে আসন সিদ্ধ হইয়াছে।

প্রাণায়াম ঃ—শাস্ত্রোক্ত বিধান দ্বারা শ্বাস প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে ভঙ্গ করিয়া প্রাণ বায়ুকে নিজের আয়ত্তে নিয়ন্ত্রিত করিবার নাম প্রাণায়াম। যোগ শাস্ত্রে বহু বিধ প্রাণায়াম ক্রিয়ার উল্লেখ আছে। নাড়ী শুদ্ধির পর প্রাণায়াম আরম্ভ করিবার নিয়ম।

প্রত্যাহার ঃ—বহির্ম্মুখী মনকে বাহ্য বিষয় হইতে পুনঃ পুনঃ ধরিয়া আনিয়া ধ্যেয় বস্তুতে বসাইয়া দেওয়ার নাম প্রত্যাহার।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ধারণা ঃ—মন কিছুকাল ধ্যেয় বিষয়ে লগ্ন থাকিয়া আবার চলিয়া যায় ইহাকে ধারণাবস্থা বলে। ধারণায় অগ্রসর হইলে ধ্যানে অধিকার জন্মে।

ধ্যান ঃ—ধারণার পরিপক্ক অবস্থাই ধ্যান। আরাধ্য মূর্ত্তিকে তন্ময়ভাবে চিন্তা করিবার নাম ধ্যান। এই অবস্থায় সাধকের ধ্যেয় বস্তুরই অস্তিত্ব মাত্র বোধ থাকে, অন্য কোন বাহ্য জ্ঞান থাকে না।

ধ্যান সগুণ ও নির্গুণ ভেদে দুই প্রকার, সাকার ও নিরাকার সগুণ ব্রহ্মের অর্থাৎ কোন সাকার বিগ্রহের চিন্তা করাকে সগুণ ব্রহ্মের ধ্যান বলা হয়। আর নিরালম্বভাবে ব্রহ্ম চিন্তা করাকে নিগুণ বা নিরাকার ধ্যান বলা হইয়া থাকে।

সমাধি ঃ—ধ্যেয় বস্তুতে চিত্তের যে প্রগাঢ় তন্ময় অবস্থা তাহাকেই সমাধি বলে। সমাধি অবস্থায় পূজ্য পূজক ভেদ থাকে না। এই সমাধি পাদে সাধকের নিজস্ব সত্বা সম্পূর্ণভাবে ধ্যেয় বস্তুতে বিলীন হয় বলিয়া এই অবস্থা কেহ কাহাকেও বুঝাইয়া বলিতে পারে না।

নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্যে প্রতিষ্ঠিত হইতে হইলে এই সকল যম নিয়মের ক্রিয়া আদি পরিপূর্ণরূপে অনুষ্ঠিত হওয়া প্রয়োজন।

---



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# আসন ও মুদ্রা প্রকরণ

## (৭)

যাঁহারা ব্রহ্মচর্য্যের পর নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্য গ্রহণে ব্রতী হইবেন তাঁহাদের উদ্দেশ্যে নিম্নলিখিত আসন ও মুদ্রাদির প্রকরণ লিপিবদ্ধ করা হইল। আর যাঁহারা ব্রহ্মচর্য্যের পর উপকুর্ব্বাণ পন্থার অনুসরণ করিবেন তাঁহারা মুক্ত পদ্মাসন, সুখাসন, বীরাসন, স্বস্তিকাসন ও স্বপ্ন-সন্দিপনী মুদ্রা, এই কয়েকটী মাত্র অভ্যাস করিবেন।

আসন ও মুদ্রা অভ্যাসের ফল শরীরের মাংস পেশীর উপর বিশেষভাবে দৃষ্ট না হইলেও ইহার প্রধান স্নায়ুসমূহ সবল ও সুগঠিত হয়। আসন অভ্যাস দ্বারা ইন্দ্রিয় বৃত্তি সংযত হয় ও তাহা আয়ত্তে আসে। মুদ্রা অভ্যাস হইলে কুলকুণ্ডলিনীশক্তি জাগরিত হয়, ফলে চিত্তের একাগ্রতা বৃদ্ধি পায়।

### আসন ও মুদ্রা প্রকরণ :—

মুক্তপদ্মাসন :—বাম উরুর উপর দক্ষিণ চরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপর বাম চরণ রাখিয়া তাহার উপর দুই হস্তের তালু চিৎভাবে ও মেরুদণ্ড সরল ও সোজা করিয়া বসিলে মুক্ত পদ্মাসন হয়। এই আসন অভ্যাস দ্বারা গৌণভাবে ইন্দ্রিয় দমন হয় এবং বাত-ব্যাধির উপশম হইয়া থাকে।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



বদ্ধ পদ্মাসন ঃ—মুক্ত পদ্মাসনে উপবেশন পূর্ব্বক তুইটি হস্তের দ্বারা পরস্পর আড়া আড়ি ভাবে পৃষ্ঠদেশ বেষ্টন পূর্ব্বক বাম হস্তের দ্বারা দক্ষিণ পদের বৃদ্ধাঙ্গুলী ও দক্ষিণ হস্তদ্বারা বাম পদের বৃদ্ধাঙ্গুলী দৃঢ়রূপে ধরিয়া বক্ষে চিবুক সংস্থাপিত করতঃ ভ্রূদ্বয়ে দৃষ্টি ও মন সংলগ্ন করিবে। ইহাই বদ্ধ পদ্মাসন। এই আসন অভ্যাসদ্বারা শরীরের জড়তা নষ্ট করে ও মনের একাগ্রভাব বৃদ্ধি পায়; এবং দৃষ্টি ও মন অভিপ্রেতস্থানে সহজেই নিবদ্ধ হয়।

সুখ-গোমুখাসন ঃ—দেহের পশ্চাতে বাম ভাগে দক্ষিণ গোড়ালী, আর দক্ষিণ ভাগে বাম গোড়ালী রাখিয়া গো-মুখাকারে বসিলেই সুখ-গোমুখাসন হয়। এই আসনে উপবেশন করিলে মেয়েদের যোনিদ্বার প্রভৃতি বিশেষ চাপে থাকে বলিয়া তাহাদের বীর্য্যস্খলনের সম্ভাবনা থাকে না।

সিদ্ধাসন ঃ—গুহ্য ও ভোগস্থানের মধ্যস্থলে বামপদের গোড়ালী চাপিয়া দক্ষিণ পদের গোড়ালীদ্বারা ভোগস্থানের উপরিভাগকে চাপিয়া ধরিয়া, চিবুক হৃদয়ে স্থাপন পূর্ব্বক ভ্রূমধ্যে দৃষ্টি রাখিয়া বসিবার নাম সিদ্ধাসন। এই আসনটি দ্বারা অধোগামী বীর্য্যকে ঊর্দ্ধগামী করিয়া যোগের শক্তি বৃদ্ধি করে।

স্বস্তিকাসন ঃ—জানু ও উরুর মধ্যস্থলে পদতলদ্বয় স্থাপন পূর্ব্বক হাটু পাতিয়া উপবেশন করিবার নাম স্বস্তিকাসন। এই আসন দ্বারা তুঃখরাশি বিদূরিত হয়, শরীর ও মনকে সুস্থির করে বলিয়া ইহা হইতে বায়ু অচিরে শান্ত হয়।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



উগ্রাসন ঃ—উভয় পদ, দণ্ডের ন্যায়, ভূমিতে প্রসারণ করিয়া হস্তযুগল দ্বারা পদাঙ্গুষ্ঠদ্বয়কে ধারণ পূর্ব্বক জঙ্ঘাদ্বয়কে মধ্যস্থলে মস্তক রাখিবার নাম উগ্রাসন। এই আসনদ্বারা উদরের জরাগ্নি বর্দ্ধিত হয় এবং শরীরে জড়তা প্রভৃতি দূর হইয়া প্রাণ বায়ু সুষম্নান পথে গমন করে বলিয়া ইহার অপর নাম পশ্চিমোত্তান আসন।

বীরাসন ঃ—একপদ পশ্চাৎদিকে রাখিয়া তাহার উরুর উপর অন্যপদ স্থাপন করিয়া উপবিষ্ট হইবার নাম বীরাসন। এই আসন অভ্যাসদ্বারা শরীরের বাত রস দূরীভূত হয় এবং অর্শ ও গুহ্য আদি রোগের উপশম হয়।

ভুজঙ্গাসন ঃ—অঙ্গুষ্ঠ হইতে নাভি পর্য্যন্ত অধোভাগ ভূমিতে স্থাপন করিয়া, উভয় করতলদ্বারা মাটিতে ভর করিয়া সর্পের ন্যায় মস্তক উর্দ্ধদিকে উত্তোলনপূর্ব্বক অবস্থান করিবার নাম ভুজঙ্গাসন। এই আসনদ্বারা কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিত হয় এবং জঠরাগ্নি বর্দ্ধিত হইয়া শরীর নিরাময় হইয়া থাকে।

শবাসন ঃ—শবের ন্যায় চিৎভাবে সোজা হইয়া শয়ন করার নাম শবাসন। এই আসন অভ্যাসদ্বারা ক্লান্তি দূরিভূত হয় ও চিত্তে বিশ্রাম সুখলাভ হইয়া থাকে।

কুর্ম্মাসন ঃ—যোনিদেশের নিচে দুই পায়ের গোড়ালী পরস্পর বিপরীত ভাবে রাখিয়া দেহটিকে সোজা করিয়া বসিলেই কুর্ম্মাসন হয়। এই আসনে গৌণভাবে ইন্দ্রিয় দমন হয় এবং কটীদেশ ও জানুদ্বয়ের বাত রোগ নিরাময় হয়।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



স্বপ্ন-সন্দীপনী মুদ্রা ঃ—পৃষ্ঠদেশ শয্যায় বা আসনে স্থাপন করিয়া শয়ন করিতে হয়। এই আসন সমান হওয়া চাই ও গায়ের জামা পরিত্যাগ করিয়া ইহা অভ্যাস করিবে। প্রথমে এক হাতের কনুয়ের উপর মাথাটি রাখিয়া অপর হাতের তালুটী তলপেটের উপরে চাপ না দিয়া সাধারণভাবে রাখিবে, পরে পদদ্বয়কে গুটাইলে হাটু দুইটী উর্দ্ধদিকে থাকিবে, এই অবস্থায় পায়ের গোড়ালী দুইটি গুহ্যদেশের যতটা সম্ভব নিকটে আনিবে, ইহার পর তলপেটটিকে শ্বাসের দ্বারা এমন ভাবে ফুলাইবে যেন তলপেটের হাতটি উপরের দিকে উঠিতে থাকে এবং সমস্ত পেটটিকে ফুলাইয়া নীচের দিকে সঙ্কুচিত করিবে এইরূপে বারংবার অভ্যাস করিতে থাকিলেই এই মুদ্রাটি করা হইল। ইহা অভ্যাসের দ্বারা স্ত্রীলোকদিগের মাসিক ঋতু সম্বন্ধীয় যত প্রকার রোগ তাহা দূরীভূত হয়। স্ত্রীলোকের পক্ষে এই আসনটী বিশেষ উপকারী। যাহাদের মাসিক ঋতু সম্বন্ধীয় ব্যাধি আছে তাহারা ঋতুস্রাবের প্রথম তিনদিন বাদ দিয়া এই আসন দৈনিক দুই বেলা অভ্যাস করিবে।

জলন্ধর বন্ধমুদ্রা ঃ—মুক্তপদ্মাসনে উপবেশন করতঃ কণ্ঠ-সঙ্কোচপূর্ব্বক বক্ষে চিবুক সংস্থাপন করিয়া জপ করিলে জলন্ধর মুদ্রা হয়। এইরূপ জপ অভ্যাসকারীর মন সহজে স্থিরতা প্রাপ্ত হয়।

মহামুদ্রা ঃ—বামপদের গোড়ালী দ্বারা গুহ্যদেশ চাপিয়া ও দক্ষিণ চরণ প্রসারণ পূর্ব্বক হস্তদ্বয়দ্বারা ঐ প্রসারিত পদের অঙ্গুলি



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সমূহ দৃঢ়রূপে ধারণ করিয়া পূরক কুম্ভক যোগে জপ করতঃ বাহু-দ্বয়ের মধ্যস্থলে মেরুদণ্ড বাঁকাইয়া মস্তক রক্ষা করিবে। পরে ধীরে ধীরে মস্তক উত্তোলন করার সঙ্গে সঙ্গে রেচক করিবে। এইরূপে এক এক পদে দুইবার; দুইপদে মোট চারিবার; পুনঃ দুইপদ একত্র করিয়া পূর্ব্বের ন্যায় পূরক, কুম্ভক ও রেচক জপ করিবে। এইরূপ মোট পাঁচবার প্রক্রিয়া করিলে, তাহাকেই মহামুদ্রা বলা হয়। এই মহামুদ্রা অভ্যাসে শরীরের জড়তা নাশ করে ও জঠরাগ্নি বৃদ্ধি হইয়া সুবিমল কান্তি হয়। এবং বার্দ্ধক্য বিনষ্ট করে। ইহাদ্বারা কুষ্ঠ, অজীর্ণ ও পেটের যাবতীয় রোগ নিরাময় হয়।

কুণ্ঠাকুঞ্চনী মুদ্রা ঃ—কণ্ঠে ও গ্রীবার উভয় পাশ্বাহত শিরা ও উপশিরাসমূহকে একবার আকর্ষণ করা ও একবার ছাড়িয়া দেওয়াই এই মুদ্রার বিশেষত্ব ইহা অভ্যাসের দ্বারা সম্ভবতঃ উপকণ্ঠার দুই পার্শ্বস্থিত যৌবন গ্রন্থির ক্রিয়া-বৈষম্য দূরীভূত হয় বলিয়াই সমগ্র শরীরের উপর সূক্ষ্মভাবে আশ্চর্য্য ক্রিয়া হইয়া থাকে। দৈনিক ত্রিশবার হইতে দুইশতবার পর্য্যন্ত ইহা অভ্যাস করা যাইতে পারে।

ভুজঙ্গিনী মুদ্রা ঃ—মুখ কিঞ্চিৎ বিস্তার পূর্ব্বক গলদেশদ্বারা বায়ু পান করার নাম ভুজঙ্গিনী মুদ্রা ইহাদ্বারা জ্বর, প্লীহা ও গুল্ম রোগ নাশ হয় এবং শরীরের রক্ত পরিষ্কার করে।

কাকী মুদ্রা ঃ—কাকের মত ওষ্ঠাধর সরু করতঃ হাওয়ার বিপরীত দিকে মুখ রাখিয়া মলাধারে লক্ষ্য রাখিয়া বায়ু আকর্ষণ



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



করিবে এবং দ্বিদল লক্ষ্য করিয়া সেই বায়ু ধীরে ধীরে ছাড়িয়া দিবে। এই প্রক্রিয়া একসঙ্গে যতবার সম্ভব ততবার করিতে পারা যায় তবে অন্ততঃপক্ষে ত্রিশবার করিতে হয়। ইহাকেই কাকীমুদ্রা বলে। এই মুদ্রা অভ্যাস দ্বারা বুকের যাবতীয় ব্যাধি নিরাময় হয়, এবং কাকের মত দীর্ঘজীবী হওয়া যায়।

আসন ও মুদ্রাদি অভ্যাসের পূর্ব্বে মল মূত্র ত্যাগ করিয়া তবে ইহার অভ্যাস করা উচিত। মাসিক ঋতুর চারিদিন স্ত্রীলোকদিগের আসনাদি অভ্যাস করা নিষিদ্ধ।

নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্যের নিয়ম ও ক্রিয়া কলাপাদি অতিশয় কঠিন। ইহা অতি নিষ্ঠার সহিত পালন করিয়া যাইতে পারিলে তবেই প্রতিষ্ঠা লাভ সম্ভবপর। সর্ব্বদা সত্য, ত্যাগ, অহিংসা, সাধ্যায় ঈশ্বর প্রণিধান ও নিয়ত ধ্যান জপ অভ্যাসের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া সেইরূপে কর্ম্ম ও ক্রিয়ার অনুশীলন করিয়া যাইতে পারিলে চিত্ত শুদ্ধি সহজসাধ্য হয়। সর্ব্বসময় বহির্বিষয়ে লিপ্ত থাকিলে তাহা দ্বারা চিত্ত মলিন হয় এবং কাম্য কর্ম্মে ক্রমশঃ প্রবৃত্তি জন্মে। এই কামনাময় কর্ম্ম ত্যাগ করিয়া ঈশ্বরার্থে কর্ম্ম করিলে তাহা দ্বারা ক্রমে চিত্ত শুদ্ধ হইয়া আত্মজ্ঞান লাভ হইবে। যৌগিক ক্রিয়ার অনুশীলন দ্বারা মনকে অন্তর্ম্মুখী করিয়া, বহির্বিষয় হইতে ইন্দ্রিয় নিগ্রহ করতঃ প্রত্যাহার দ্বারা ধ্যেয় বস্তুতে চিত্তলগ্ন করিতে পারিলে, দর্শন ও শ্রবণ ইন্দ্রিয়াদি বহির্বিষয় হইতে স্বতঃই রুদ্ধ হইয়া আসিবে। ইন্দ্রিয়াদি রুদ্ধ হইলে মন স্বভাবতই একাগ্র হইয়া থাকে। নিরুদ্ধ চিত্তের এই একাগ্র অবস্থায় মনবৃত্তি বাহ্য



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



বিষয়ে অনাসক্ত হইয়া অভীষ্ট বস্তুতে নিশ্চল হয়। সাধকের মন অভীষ্ট বস্তুতে নিশ্চলভাবে লগ্ন হইলে তাঁহার আনন্দের সীমা থাকে না। তখন এই আনন্দই আনন্দে মগ্ন করে।

বিষয়ে বিরাগ ব্যতীত প্রকৃত বৈরাগ্য জন্মে না। যতদিন পর্য্যন্ত বৈরাগ্যের উদয় না হয় ততদিন কায়মনোবাক্যে ঈশ্বর প্রীত্যর্থে কর্ম্ম করিয়া যাইতে হয়। তাহাতেও যদি কার্য্য সিদ্ধ না হয়, তাহা হইলে বুঝিতে হইবে সেই কর্ম্মের মধ্যে নিশ্চয়ই কোন ত্রুটী আছে, যাহার জন্য কার্য্যের ফল পূর্ণভাবে প্রকাশ হইতেছে না। সাধক মাত্রেরই চিত্ত শুদ্ধ না হওয়া পর্য্যন্ত কখনও নিষ্কাম কর্ম্মত্যাগ করা উচিৎ নয়। কর্ম্ম ব্যতীত চিত্ত শুদ্ধ হয় না এবং চিত্তশুদ্ধ ব্যতীত মুক্তি লাভ অসম্ভব। কামনা ত্যাগই প্রকৃত ত্যাগ। নিষ্কাম কর্ম্মের দ্বারা কর্ম্মের ফল ত্যাগের সামর্থ জন্মিলে, তাহাই কর্ম্ম যোগ অবস্থা, কর্ম্ম যোগের এই অবস্থায় অভীষ্টে চিত্তলগ্ন রাখিয়া সমস্ত কর্ম্ম সম্পাদন করা যায়। এই অবস্থা লাভ হইলে তবেই নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্য অনুষ্ঠান গ্রহণ করিবার যোগ্যতা লাভ হয়।

যম, নিয়ম সাধন অতি নিষ্ঠা সহকারে সুষ্ঠুরূপে সম্পাদিত হইলে তাহা দ্বারা প্রজ্ঞাভূমির উৎকর্ষ হয়; ক্রমশঃ সাধনার পরিপাকে বৃত্তিসমূহ নিরোধ হইলে, চিত্ত অভিপ্রেত স্থানে সমাহিত হইতে থাকে। চিত্ত সমাহিত হইলে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি পাদে অধিগম হয়। কিন্তু এই চিত্ত সমাহিত হইবার সময় যদি ব্রহ্মবুদ্ধি জাগরিত থাকে, তাহা হইলে সেই সমাধি লাভে



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সর্ব্ব দুঃখের নিবৃত্তি ও পরমানন্দ লাভ হইয়া থাকে। নতুবা তাহার অভাবে ভাবের বিচ্যুতিবশতঃ ব্রহ্মচৈতন্যের বিকাশ না হইয়া যোগের বিভূতি লাভও সংঘটিত হইতে পারে। এই নিমিত্ত বৈরাগ্যসহ ঈশ্বর-প্রণিধানে চিত্ত ন্যস্ত রাখিয়া সর্ব্ব কর্ম্মের ফলাফল ঈশ্বরে অর্পণপূর্ব্বক আত্মস্থ হইবার অভ্যাস করিলে তাহার দ্বারাই ব্রহ্মচৈতন্য লাভে স্বরূপস্থ হওয়া যায়।

যাঁহার চিত্ত ব্রহ্ম-মনন বিশিষ্ট, এ প্রপঞ্চময় জগতের মধ্যে এক অদ্বিতীয় ব্রহ্মবস্তু ব্যতীত তাঁহার আর অন্য কিছুই দৃষ্টি-গোচর হয় না। এইরূপ সাধক জীবীতাবস্থাতেই মায়ামুক্ত হইয়া জীবন্মুক্ত হইতে পারেন।

সমাপ্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

**সত্যব্রত মঠ হইতে প্রকাশিত গ্রন্থাবলী সম্পর্কে কলিকাতার বিভিন্ন সংবাদ পত্রের অভিমত ঃ—**

এই পুস্তকে **উদ্বুদ্ধ বাণী** সাধিকা চিন্ময়ী ব্রহ্মচারিনীর সাধন কাহিনী ও প্রশ্নোত্তর ছলে তাহার বাণী ও উপদেশ প্রকাশিত হইয়াছে। পুরুষের ন্যায় মেয়েদেরও ব্রহ্মচর্য্য পালন অত্যাবশ্যক সেই বিষয়ে এবং অধ্যাত্ম জীবনের বিভিন্ন সমস্যা সম্বন্ধে তাঁহার বক্তব্যগুলি হৃদয়স্পর্শী। পুরুষ সাধু মহাত্মাদের কাহিনী ও উপদেশ সম্বলিত বহু গ্রন্থ প্রকাশিত হইয়াছে। সেই সঙ্গে আলোচ্য পুস্তকখানিতে নিবদ্ধ একজন বিশিষ্ট সাধিকার বক্তব্যসমূহ মিলাইয়া দেখিলে আধ্যাত্মপথের যাত্রীমাত্রেই যে উপকৃত হইবেন, এ বিষয়ে সন্দেহ নাই।

**"যুগান্তর"**—তাং ৬ই বৈশাখ, ১৩৬০।

পুস্তকখানিতে **উদ্বুদ্ধ বাণী** শ্রীশ্রীচিন্ময়ী মাতার বাণী কথোপকথনের মাধ্যমে প্রকাশ করা হইয়াছে।

**"জন সেবক"** তাং ১৩।৯।৫৩

সতব্রত মঠের প্রতিষ্ঠাত্রী শ্রীচিণ্ময়ী ব্রহ্মচারিণী শৈশব হইতে ধর্ম্মভাব-সম্পন্না ছিলেন। পরবর্তী জীবনে ইনি সংসার পরিত্যাগ করিয়া হিমালয়ের নির্জন অরণ্যে গিয়া তপস্যায় নিমগ্ন হন। কয়েক বৎসর হিমালয়ে তপশ্চারণের পর সাঁওতাল পরগণার অন্তর্গত জামতাড়ায় সত্যব্রত মঠ স্থাপন করেন। বর্তমানে ইনি হুগলী জেলার অন্তর্গত গুপ্তিপাড়ায় উক্ত মঠের একটি শাখা স্থাপন করিয়া অধিকাংশ সময় তথায় অবস্থান করেন। আলোচ্য গ্রন্থে ( **উদ্বুদ্ধ বাণী** ) ব্রহ্মচারিণী চিণ্ময়ী দেবীর উপদেশসমূহ সংকলিত হইয়াছে। অধ্যাত্ম রসপিপাসু ব্যক্তিমাত্রেই জ্ঞানগর্ভ উপদেশগুলি পাঠ করিলেই উপকৃত হইবেন। ভাষা প্রাঞ্জল এবং সর্বসাধারণের উপলব্ধির পক্ষে উপযুক্ত।—**"দেশ"** তাং ২৮।৩।৫৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বর্ত্তমান যুগে সুগৃহিনী হইতে হইলে যে সব রীতিনীতি শিক্ষা করা দরকার, বইখানিতে (**মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্য বা জীবন গঠন**) তাহা পাওয়া যাইবে। বইখানি সম্পূর্ণ নূতন ধরণে লিখিত। বাঙ্গালার গৃহলক্ষ্মীদের পক্ষে ইহা অশেষ কল্যাণকর হইবে।

—**"আনন্দ বাজার পত্রিকা"** তাং ২৪।২।৫২

Matajee Sri Sri Chinmoyee Brahmacharini, is founder-president, 'Satyabrata Math' of Jamtara (Sonthal Parganas) and Guptipara ( Hooghly ). For several years she had meditated in the Himalayas. Her book on **'Brahmacharyya for Girls'** in Bengali received high appreciation from all quarters. The Hindi as well as English versions of the same are expected soon.

...Matajee's latest book **"Utbuddha Vani"** (Enlightened Massages ) has just been out.

—**"ADVANCE"** 2-3-53

"লেখিকা নানাভাবে মেয়েদের জীবন সম্পর্কে এই গ্রন্থের (**মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্য বা জীবন গঠন**) মধ্যে আলোচনা ক'রেছেন। দাম্পত্য জীবনেও যে সংযমের স্থান আছে এবং সেই সংযম যে দাম্পত্য জীবনকে আরও উপভোগ্য ক'রে তোলে, এই গ্রন্থের মধ্যে তার সুন্দর ও বিশদ আলোচনা আছে।"

—**"দৈনিক বসুমতী"** তাং ১৭।২।৫২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# সত্যব্রত মঠের প্রকাশিত

# গ্রন্থাবলী

●

প্রাপ্তিস্থান ঃ—

"সত্যব্রত মঠ"

পোঃ জামতাড়া ( সাঁওতাল পরগণা )

"সত্যব্রত মঠ"

পোঃ গুপ্তিপাড়া, বেহুলা, জিলা হুগলী

শ্রীমতী রেণুকা সেনগুপ্তা

১, হরিশ মুখার্জ্জি রোড, কলিকাতা—২৫

শ্রীকিরণ চন্দ্র ঘোষাল

টাটা মেন হাসপাতাল, পোঃ জামসেদপুর

( বিহার )

শ্রীরাধিকারঞ্জন নন্দী

প্রেস সার্ভিস ব্যুরো

২০, মল্লিক ষ্ট্রীট, পোঃ বক্স ৬৭৬৯,

কলিকাতা-৭

এবং

কলিকাতা ও মফঃস্বলের সকল পুস্তকালয়ে প্রাপ্তব্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সত্যব্রত মঠ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi